Haandbog for Hjemmet.

LIBRARY OF CONGRESS.
RC81
Chap. Copyright No.
Shelf K36
UNITED STATES OF AMERICA.



oct. 20

Haandbog for Hjemmet:

omhandlende

Hygiejne, Föde og Diæt,

alminbelige Sygdommes Behandling, Ulykkestilfälde, Badning, Madlavning, Recepter og nyttige Vink.

Af

Dr. J. H. Kellogg,

Overlæge ved Battle Creek Sanitarium, Medlem af Sundhedsraadet for Staten Michigan, Redaktør for "Good Health," Forfatter til "Home Hand-Book of Domestic Hygiene and Rational Medicine," "Plain Facts for Old and Young," og flere andre Værker angaaende Hygiejne og beslægtede Gjenstande.

Bearbejdet efter det engelske.

JUL 30 1882
No. ...
CITY OF WASHINGTON

Battle Creek, Michigan:

Forlagt og trykt af Review and Herald Trykkeri-Forening.

1882.

R C 81
.K 36

Entered according to Act of Congress, in the year 1882,
By the S. D. A. Publishing Association,
In the Office of the Librarian of Congress, at Washington.

ALL RIGHTS RESERVED.

Fortale.

Foreliggende Værk er hovedsagelig en Bearbejdelse af Dr. Kelloggs Household Manual, hvoraf over fem og tyve tusende Exemplarer i det engelske Sprog ere blevne solgte paa nogle faa Aar. En Del er hentet fra Home Hand-Book of Domestic Hygiene and Rational Medicine, og andre Stykker ere oversatte fra andre Bøger, alle af samme Forfatter.

Som man kan erfare af Titelbladet, omhandler Bogen mange forskjellige Emner, der ere særdeles vigtige for enhver at vide Besked om, og da Bogen skulde være en "Haandbog for Hjemmet," er der især omtalt saadanne praktiske Gjenstande, som henhøre til Sundhed og Velvære i Hjemmet.

Under Rubriken "Hygiejne (Sundhedspleje)" gives mange nyttige Raad og Vink, som vilde kunne forebygge en stor Del af de Upasseligheder og Lidelser, som indtræffe saa ofte i det huslige Liv, hvis de blive anvendte ret. Adskillige fastholde endnu den ældgamle Mening, at al Sygdom og Lidelse, som Menneskene ere underkastede, kommer fra den Almægtige; men denne vildfarende Anskuelse begynder at forsvinde alt mere og mere, eftersom hygiejniske Oplysninger udbredes blandt Folket. Og Hensigten med denne Afdeling angaaende "Hygiejne" er at oplyse Folk om, at Urenlighed i og udenfor Hjemmet saa vel som andre ikke-hygiejniske Forhold er en meget frugtbar Aarsag til Sygdom og Død, og at de bør forandres, dersom man vil beholde sin Helbred.

"Føde og Diæt" indeholder meget, der nok er nyt for de fleste, som aldrig have undersøgt dette Emne fra Helbredens Synspunkt. Opmærksomheden henledes paa mange af de Maader, hvorpaa Syg-

dom og en tidlig Død foraarsages ved en fejlagtig Diæt. Og under "Recepter for Madlavning" findes Anvisninger til at berede den bedste Slags Mad baade sundt og velsmagende.

I Afdelingen "Lægemidler for almindelige Sygdomme" gives Anvisninger til at behandle de almindeligst forekommende Sygdomme og Upasseligheder ved saadanne Midler, som i de fleste Tilfælde forefindes i næsten ethvert Hjem. Saadanne Sygdomme som Diphteritis, Skarlagensfeber, Typhoid Feber, Mæslinger og Rheumatisme omhandles ganske udførligt, da de indtræffe saa hyppigt. Ved at sætte sig nøje ind i Behandlingsmethoden vil man kunne frelse mangt et værdifuldt Liv. — Ligeledes vil "Ulykkestilfælde" befindes at være uvurderlig i de mange paakommende uventede Hændelser, hvor gode Raad ere dyre.

En hensigtsmæssig Brug af Vand er uundværlig for at bevare Sundheden og er ogsaa et ypperligt Lægemiddel i mange Sygdomstilfælde. Man vil derfor under "Bade" finde de bedste Slags Bade beskrevne og Maaden, hvorpaa de kunne tages, samt Oplysninger om, hvornaar de bør benyttes.

"Kyskhed" er et Emne, hvorom der paa Grund af en falsk Beskedenhed sjelden siges ret meget. Men naar man tager i Betragtning, at Last og Usædelighed gribe om sig alt mere og mere, og at dette Slags Synder er en større Aarsag til Sygdom og Død end noget andet, vil man let kunne indse, at det er nødvendigt og tidsmæssigt, at en advarende Røst bliver opløftet mod et saa fordærveligt Onde. De, som maatte ønske at læse videre angaaende dette Emne, henvises til Dr. Kelloggs Plain Facts for Old and Young, som kan erholdes paa dette Kontor.

Med det Haab, at mange skulle kunne drage Nytte og Gavn af de i denne Bog givne Oplysninger og Raad, overlades den til den velvillige Læsers Bedømmelse og Afbenyttelse.

Udgiverne.

Indhold.

Hygiejne (Sundhedspleje).

Føde og Diæt.

Lægemidler mod almindelige Sygdomme.

Kyskhed.

Ulykkestilfælde.

Bade.

Recepter for Madlabning.

Bevaring af Frugt.

Recepter og nyttige Vink.

Haandbog for Hjemmet.

Hygiejne (Sundhedspleje).

„Sundhed er Rigdom“ er et gammelt Ord, hvis Sandhed først ret forstaaes, efter at man har prøvet, hvad Sygdom er. Ja, i Sandhed, Helbreden er en uskatterlig Ting. Naar vi berøves den, ere vi villige til at bortgive alt andet for at faa den tilbage; og alligevel bortødsle vi den, naar vi ere raske, og overtræde de almindeligste Sundhedsregler uden at betænke Følgerne. Det er kun, naar vi ere syge og lide under Overtrædelsen af Naturens Love, at vi begynde at skatte Værdien af Helbred og indse, hvor nødvendigt det er at efterkomme de Betingelser, hvoraf Helbreden er afhængig.

Sundhedskommissioner kunne udrette en hel Del for visse Nabolag og Byer; men deres Virksomhed er dog meget indskrænket i Forhold til den Indflydelse, som Husmødrene i de forskjellige Smaastæder, Byer og Nationer kunne udøve. By-Autoriteterne kunne holde nøje Opsyn med mange Midler, hvorved Sygdomme faa Indpas; de kunne holde Gaderne rene, sørge for en god Vandforsyning og bortfjerne Slagterhuse, Garverier, Sæbefabrikker og andet deslige, men dersom man i hver enkelt Bolig tillader Sygdoms- og Dødsspirer at voxe, kan man saa vente heldige Følger af disse Bestræbelser?

Enhver Reform maa nødvendigvis begynde i Hjem-

met, hvis den skal blive virksom; og vi ville anbefale enhver Familje at efterfølge de i denne Bog givne Anvisninger, hvorved de ofte ville være istand til at undgaa utallige Sygdomme samt de dermed forbundne Ubehageligheder, Omkostninger og Lidelser.

Sund Luft.—Fra Barnets første Aandedrag til Alderdommens sidste Suk er Luften Livets vigtigste Behov. Luften er Næring for Lungerne, ligesom Brød er Næring for Maven. Der er mange flere, som dø af Mangel paa Næring for Lungerne end af Mangel paa anden Slags Føde. Skaberen har viselig forsynet os med frisk, ren Luft, og enhver kan nyde den frit. Hvis vi ikke faa nok deraf, er det vor egen Skyld; thi naar vi lukke vore Vinduer og Døre tættest, suser og hyler dette oplivende Element rundt omkring os og søger at finde en Indgang.

Folk, som nagle sine Vinduer fast, opstoppe enhver Sprække og Aabning i Væggene, fore Dørrammerne med Filt og sætte noget under Døren for at holde ude enhver Pust af frisk Luft, som ellers vilde komme ind, forskanse sig selv mod sin bedste Ven. En Person, som paa en saa omhyggelig og betænksom Maade skulde berøve sig den almindelige Maade at erholde Føde paa, vilde kaldes en Selvmorder. Men er den, som berøver sig og sin Familje et større Behov, sund Luft, omendskjønt det er gjort uvidende, noget mindre en Forbryder?

Legemet behøver sund Luft mere, end det behøver noget andet. Naar en Person berøves Luften, dør han snarere, end hvis han berøves nogen anden Livets Nødvendighed. En Person kan leve flere Uger uden at nyde nogen Slags fast Føde; der har været Tilfælde af dette Slags. Uden Drik udslukkes Livet snarere. Men hvis

en Person berøves Luft, indtræder Døden om nogle faa Minuter.

Aarsager til usund Luft.—Der er saa mange forskjellige Aarsager til, at Luften fordærves, at det vilde være os umuligt at dvæle ved dem alle i en saa kort Afhandling som denne. Vi ville kun omtale nogle af de almindeligste.

Giftige Gasarter.—Blandt de utallige giftige Gasarter, som opfylde Luften, er Kulsyren den almindeligste. Denne Gasart er tungere end Luften, og selvfølgelig samler den sig paa lave eller dybe Steder som f. Ex. i Brønde, ubrugte Kjældere, Huler og dybe Dale. Den frembringes i stor Mængde ved Brændning af Kul, Træ o. s. v. og ved Forraadnelse, og den vilde snart ophobes saa hurtigt, at det vilde være livsfarligt for Mennesket, dersom den ikke udgjorde et nødvendigt Fødemiddel for Planterne.

En Ting angaaende denne Gasart maa man dog ikke forglemme, nemlig, at naar den er ublandet, er den aldeles lugtfri, saa at dens Nærværelse ikke altid kan opdages ved Lugten, hvilket er Tilfældet med de fleste andre Gasarter.

I Italien er der en mærkværdig Grotte, hvis Bund er opfyldt med Kulsyre til en Højde af to Fod. Rejsende kunne undersøge Grotten uden nogen som helst Fare; men Hunde eller andre Dyr, som følge dem, kvæles strax.

Denne Gasart frembringes ogsaa i stor Mængde ved Brændningen af Kalk, idet den uddrives ved den stærke Hede. Forgiftningstilfælde, foraarsagede af denne Gasart, have fundet Sted, idet Folk, som have

lagt sig ned for at sove ved Siden af den varme Kalk-
ovn, ere blevne dræbte af den udstrømmende Gas.

Kvantum af Kulsyre frembragt. Denne Gasart frembringes ogsaa i Legemet og udsendes gjennem Lungerne. En voxen Person udsender omtrent syv Galloner (32 Potter) af denne Gas hver Time. Et almindeligt Lys frembringer et temmelig stort Kvantum. Store Mængder frembringes i Kakkelovne og Kaminer; men det, som opstaar paa denne Maade, bæres almindeligvis bort med Røgen og kommer saaledes ikke ind i Værelset.

Utallige andre giftige Gasarter frembringes ved Forraadnelse af Dyre- og Plantestoffer og ved adskillige Slags Fabrikarbejder, hvilke alle ere Sundhedens farlige Fjender og derfor burde undgaaes.

Luftgran.—Nogle af det menneskelige Livs virksomste og værste Fjender ere saadanne, som ere mindst af Størrelse og selvfølgelig lettest undgaa Opmærksomheden. Overalt, hvor Forraadnelse af Plante- eller Dyrestof finder Sted, trives med stor Frodighed Myriader af mikroskopiske Planter. Disse mangfoldige Arter af svampagtige Vækster frembringes ved Kimer eller Spirer, som flyve omkring i Luften, og som, naar de have fundet et gunstigt Leje, udvikle sig som Planter. Disse frembringe igjen utallige andre Kimer, som snart finde Vej til Luften for andetsteds at gjentage samme Udviklingsproces.

De nødvendige Betingelser for disse uhyre smaa Legemers Udvikling ere Varme og Fugtighed. Om Vinteren dø de paa en Maade, idet deres Udvikling standses; men saa snart som Foraarssolen viser sig, opvækkes de øjeblikkelig igjen til Liv og "Lystighed."

Som allerede bemærket, opfyldes Luften af disse levende Smaating. Undertiden og paa somme Steder er Luften overfyldt dermed, medens de igjen paa andre Steder findes i et meget mindre Antal. De tages naturligvis ind i Lungerne med den indaandede Luft og finde saaledes Indgang i Legemet, hvor de under visse Omstændigheder frembringe farlige og uundgaaelige Sygdomme. Man vogte sig for disse Luftgran!

Støv.—Det er næsten umuligt at erholde Luft, der er fri for Støv. Smaa Støvgran af forskjellige Bestanddele holdes i Luften ved dens stadige Bevægelse. Disse ere mere eller mindre skadelige for Helbreden, undtagen der er blot nogle faa af dem. Nogle Haandværksmænd, saasom Stenhuggere, Kuldragere, Kludehandlere og Bomulds- og Uldspindere maa indaande Luft, der er fuld af fine Støvgran, og naar Støvet sidder fast i Lungerne, foraarsager det ofte farlige Sygdomme i disse Organer. Man kan ofte ophoste Støvet, saa at det ikke gaar ned til de fine Luftceller i Lungerne, men naar der er en stor Mængde Støv, vil dette Forebyggelsesmiddel ikke forslaa. Indaandningen af Støv foraarsager ofte Tæring.

Man bør altid forsøge at undgaa Støv saa meget som mulig. Naar man fejer Gulvtæpper eller smudsige Gulve, er man udsat for at indaande Støvet, undtagen man forebygger det ved at bestænke Gulvet eller Kosten med Vand. Der er yderst faa Personer, som ikke vilde vende sig bort med Afsky fra Mad, der var fyldt med smaa Dele af Kul eller Sand eller bedækket med Støv, men dog indaande de samme Personer Luften, der er Næring for Lungerne, i akkurat samme Tilstand uden mindste Indvending derimod.

Organiske Giftstoffer.—Gaser, Luftgran og Støv ere meget frugtbare Aarsager i Luften til Sygdomme og Død; men der er dog en anden endnu værre Livsfjende, som altfor ofte lusker uventet omkring i Luften, vi indaande. Kun lidet vides i Virkeligheden angaaende dette Giftstofs sande Natur, da det for en stor Del har modstaaet alle Kemistens Forsøg paa at analysere det; men det er af organisk Oprindelse og gaar derfor under Navn af organisk Giftstof. Dette Giftstof indføres i Luften i Særdeleshed ved Aandedrættet i Forbindelse med Hudens Uddunstninger. Det er et af de skadeligste Giftstoffer, som nogen Sinde findes i Luften. Det vil hurtigere frembringe Døden end de fleste andre Giftstoffer, som findes i Luften. Forsøg med Dyr have bevist, at en Mus vil dø i nogle faa Minuter, hvis den indesluttes i et med dette Giftstof opfyldt Rum.

Den Fugtighed, som samles i koldt Vejr paa den indvendige Side af Vinduerne i et beboet Værelse, indeholder dette Giftstof i Opløsning. Naar en Smule deraf samles i en Skaal og da bortsættes, vil det snart vise sig forfærdelig stinkende og modbydeligt. Det er dette Giftstof, som giver et uventileret Værelse den stinkende og trykkende Lugt, som enhver kjender. Den, som har opholdt sig længe i Værelset, mærker det ikke; men en Person, som kommer fra den friske Luft lige ind i Værelset, lægger øjeblikkelig Mærke dertil.

Sump-Miasma.—Det største Onde ved store Strækninger af de smukkeste Dele af vort Land er den Feber-foraarsagende Malaria eller Sump-Miasma. Megen Disputering og Undersøgelse har fundet Sted angaaende malariske Sygdommes Opkomst. Den Lære,

som synes at være mest sandsynlig, er bleven fremsat af Dr. Salisbury ved "Ohio Medical College," som paastaar at have bevist, at Aarsagen til malariske Sygdomme er Kimerne af en vis Specie af Svampene. I Henhold til hans Vidnesbyrd trives Koldfeber-Planten paa lave Steder, som ofte for en Tid sættes under Vand. Det er vel bekjendt, at malariske Sygdomme, som f. Ex. Koldfeber, intermitterende Feber (en Feber, som kommer og gaar til bestemte Tider) og tyfusagtige Febre, forekomme hyppigst paa netop saadanne Steder, som ere gunstige for Frembringelsen af den saakaldte Koldfeberplante. Efter et ualmindeligt tørt Aar kan man næsten være forvisset om at finde en ualmindelig Mængde Tilfælde af remitterende Feber og Koldfeber i Nærheden af Enge, Mølledamme og lave Strømme, hvis Bunde blive tørre.

Den malariske Sygdomsluft føres ofte flere Mil bort fra det Sted, hvor den opstaar, og det er saaledes ikke nødvendigt at leve i umiddelbar Nærhed af denne Luft for at paadrage sig den malariske Sygdom. Imidlertid ville nogle faa Forsigtighedsregler meget formindske Faren for denne Sygdom. De følgende ville i Særdeleshed befindes at være nyttige:

1. Undgaa om Aftenen og i den tidlige Morgen Omegnen af sumpige Steder, da den giftige Sump-Luft sænker sig i Almindelighed nærmere mod Jorden paa disse Tider.

2. Hvis det er muligt, da sørg for at have Rummet mellem Stedet, man bebor, og det sumpige Sted tæt bevoxet med Træer, da Løvet frembyder en meget virksom Forskansning mod Smittestoffet.

3. Hvis ovenstaaende ikke godt lader sig gjøre, kan

man for en stor Del frembringe samme Resultat ved at beplante en stor Strækning mellem Huset og det sumpige Sted med Solsikker, som siges at være istand til at ødelægge den sumpige Gift, idet de frembringe Ozon (fortættet Surstof eller Ilt.)

4. Faren for Sygdomme kan ogsaa meget formindskes ved at holde Systemet i saa ren Tilstand som muligt, idet man maa undgaa saadanne Vaner og saadan Føde, som forhindre Leverens, Hudens, Nyrernes og andre rensende Legemsdeles Forretning. Systemet vil paa denne Maade være istand til at udskille alle de indtagne Giftstoffer, uden at nogen Sygdom foraarsages.

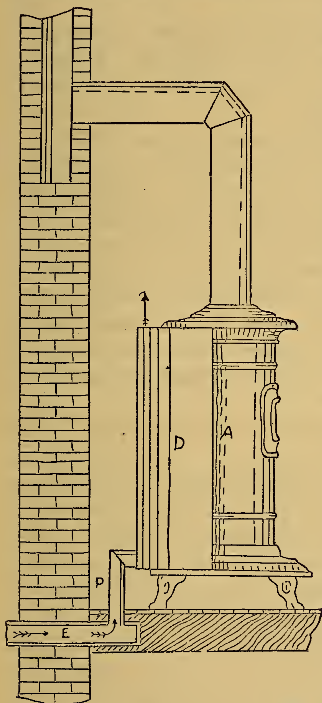
Ventilation.—Den eneste Maade, hvorpaa man kan faa frisk Luft i Huset, er at erholde det udenfra ved at ombytte den usunde Luft indenfor med den friske udenfor.

Hvor megen frisk Luft behøve vi? Enhver Person behøver nok til at gjøre uskadelig den giftige Luft, som han udaander. For at bevirke dette behøves der et Kvantum Luft, der er 5,000 Gange saa stort, som det Kvantum Kulsyre, der frembringes. En Mand frembringer omtrent $\frac{6}{8}$ Kubikfod Kulsyre hver Time; han behøver 5,000 Gange saa megen frisk Luft til at gjøre denne uskadelig, altsaa mere end 3,000 Kubikfod.

For at forfriske Luften maa der være to Aabninger i Værelset — een nær Gulvet og den anden ved den øverste Del af Vinduet. Hvad! siger en, skulle vi aabne Vinduerne baade oventil og nedentil midt om Vinteren? Naturligvis. Kold Luft er ikke Gift. Tilstrækkelig Luft og en god, varm Ild ere billigere i Længden end usund Luft og ikke saa megen Varme.

Men vil ikke den kolde Luft foraarsage Forkjølelse,

Lungebetændelse, Tæring og andre Brystsygdomme? Man bliver ikke forkjølet, naar man kjører ude i Slæder, eller naar man gaar ud i Vinden. Naar der er Træk paa enkelte Dele af Legemet, foraarsager den Forkjølelse; men man behøver ikke at have nogen Træk fra Vinduerne. Man kan undgaa det paa denne Maade:



Lav et Bræt tre eller fire Tommer bredt og akkurat, saa langt som Vinduesrammen er bred. Sæt dette ind under den nederste Del af Vinduet. Det laver en Aabning mellem den øverste og nederste Del af Vinduet, hvor de hænge over hinanden. Her kan Luften komme ind, og eftersom den gaar opad, kan den ikke skade nogen.

En anden Maade er: Træk den øverste Del af et Vindu paa en Side af Værelset ned, og aabne den nederste Del af et andet paa den modsatte Side lidt. Sæt

et fint Netværk foran hver Aabning, og man vil faa frisk Luft uden Træk.

Medmindre der er stærk Vind, burde Vinduet aabnes een Tomme for hver Person i Værelset. Et Vindu bør aabnes neden fra paa den modsatte Side, saa at der kan blive frit Luftomløb.

Tegningen paa S. 15 fremviser en ypperlig Maade, hvorpaa man kan ventilere sine Værelser, omendskjønt det er forbunden med lidt Bekostning. Tegningen viser nemlig Siden af en Varmeovn, hvis Bagdel er omringet af et Stykke Pladejern, D, der staar i Forbindelse med Luften udenfra ved Røret, P, og en aflang Kasse under Gulvet, E. Varmen fra Ovnen foraarsager en Træk, der bevirker en Luftstrøm i samme Retning som Pilene, og man erholder saaledes en uafbrudt Forsyning af frisk, varm Luft til enhver Tid, naar Ovnen benyttes.

Man bør aldrig sove i et Værelse, hvor der ikke er fri Adgang for frisk Luft.

At ødelægge ubehagelig Lugt.—Overflødighed af frisk Luft er det bedste Middel mod ubehagelig Lugt. Man kan ikke undvære Ventilationen. Ligesom Vand bortvasker Snavs, saaledes bortvasker ogsaa den friske Luft de ubehagelige Lugter. Det ene borttager Snavs, som det findes paa Jorden; medens det andet borttager Snavs, som det forekommer i Luften. Hvis det, som foraarsager den ubehagelige Lugt, kan borttages, saa undlad endelig ikke at bortfjerne det; hvis dette imidlertid ikke lader sig gjøre, da anvend en eller anden Ting, som er istand til at ødelægge det. Forskjellige Midler kunne bruges for at opnaa dette Øjemed:

Sæt Ild paa den raadne Masse, hvis dette lader sig

gjøre uden Fare; eller dersom dette ikke ønskes, da ophed den, til det næsten har naaet Brændpunktet.

Bestrø det med tørt, fint pulveriseret Jord. Ler er det bedste. Fint stødt Trækul, som nylig er brændt, er næsten ligesaa god som Jord. Tør Kul- eller Brænde-aske er udmærket.

Tilbered en Opløsning af *potassæ permanganas*, idet man blander en Unze med en Gallon (ca. 4 Potter 2 Pægle) Vand. Hæld dette paa det modbydelige faste eller flydende Legeme, indtil sidstnævnte faar samme Farve som Opløsningen. Dette er det bedste Middel mod ilde Lugt. Det er uundværlig i ethvert Hjem. Et Forraad af denne Opløsning burde altid haves ved Haanden.

Jernvitriol opløst i Vand (1 ℔ til 1 Gallon Vand) er billigere og kan anvendes, naar et større Kvantum behøves. Anvend det frit. Bromo-Chloralum er et temmelig godt Middel mod ilde Lugt, men det er tillige temmelig dyrt.

Klorgas, Klorkalk, Ozon og mange andre Midler ere gode, naar de bruges paa den rette Maade.

Disinficerende Vædsker.—Det følgende indeholder en Anvisning for at tilberede en af de billigste og virksomste disinficerende Vædsker, som man kjender:

Ophed to Pund Jernvitriol i to Galloner Vand. Tilsæt to Unzer Karbolsyre, og bland det godt. Skylles en Pint (ca. ½ Pot) af denne Opløsning med nogle faa Dages Mellemrum i Vasken, da vil denne altid holde sig fri for enhver ubehagelig Lugt. Det vil ogsaa vise sig at være meget nyttigt til at disinficere Exkrementerne fra Tyfus-Patienter, hvorfor man bør altid have noget staaende i Møblet. Selve Retirader kunne

ved Brugen af denne Opløsning holdes i en forholdsvis uskadelig Tilstand.

Slamkister.—Kloaker og Slamkister, som ere forbundne med Huset, ere ofte Aarsagen til farlige Sygdomme. Kjøkkenvasken er ikke sjelden Døren, gjennem hvilken Sygdomsspirerne snige sig ind i Huset, hvor de udvikle sig og udbrede Sygdom og Død, ofte tilskrives Forsynets uransagelige Veje.

Om Sommeren frembringes Trækvinde i Værelset, hvilke indsuge de snavsede Gasarter, som frembringes i Kloakerne og Slamkisterne, gjennem Vandrenden, hvis denne ikke er forsynet med en Bøjning, som altid er opfyldt med Vand, og saaledes forhindrer Gasarternes Gjennemgang, hvilket kun sjelden er Tilfældet. Om Vinteren ere Gasarterne i Slamkisten varmere end Luften ovenover den, og de stige derfor og finde saaledes Vej til Huset, som de overfylde med usynlig Gift, der indaandes, og saaledes bringes ind i alle Husbeboernes Blod. Tusender af værdifulde Liv opofres aarlig paa denne Maade.

Hvorledes kan dette Onde forebygges? I Byer er Opgaven temmelig vanskelig, undtagen man kan erstatte Kloakerne ved det saakaldte tørre Jord System. Paa Landet og i Smaabyer kan det letteligen forebygges paa følgende Maade:

Sørg for at have Slamkisten et lidet Stykke Vej fra Huset. Anbring i Forbindelse med den en Ventilations-Skorsten af Træ, sexten til atten Fod høj og fire til sex Kvadrattommer bred indvendig. Denne vil i Almindelighed bortføre de usunde Gasstoffer, skjønt den dog somme Tider befindes at være utilstrækkelig. Det er derfor nødvendigt at gjøre en Bøjning paa Renden



Ovenstaaende Illustration afbilder en meget almindelig Sygdomskilde. Til venstre fremstilles et Hus, hvis Beboere forgiftes ved skadelige Gasarter (trykt i blaat), der ere fyldte med Sygdomsspirer, som opstige fra Kjælderen, hvori man kan se Kasser og Tønder af forraadnende Plantespiser, og fra Slamkisten, der ikke har været udrenset paa mange Aar. De giftige Gasarter og Spirer, der opstige fra Kjælderen, finde Indpas i Leveværelserne ovenpaa gjennem den aabne Kjælderdør, og fra den gjærende Slamkiste stige de op i Huset gjennem Vaskerenden. — Til højre vises et Hus, som er beskyttet mod de giftige Gasarter ved en Bøjning i Vaskerenden, hvori der bestandig staar tre til fire Tommer Vand Som man vil lægge Mærke til, stige de giftige Gasarter, der fremstilles ved den blaa Farve, op gjennem Ventilations-Skorstenen til den frie Luft i Stedet for at trækkes op gjennem Kjøkken-Vasken ind i Huset.

I. Table.

lige under Vasken, saa at tre til fire Tommer Vand vil bestandig staa i Bøjningen.

En endnu bedre Maade er at forbinde Vaskerenden med Skorstens- eller Kakkelovnsrøret ved Hjælp af et Rør af passende Størrelse. Dette vil sikre Ventilation for Renden, og hvis det forbindende Rør føjes til Vaskerenden lige under Vasken, vil Sikringsmidlet være fuldkomment. Alle Sammenføjninger bør være lufttætte, og Vasketuden maa tæt tilstoppes, naar der ingen Ild findes i Kakkelovnene, som staa i Forbindelse med Skorstenen.

En anden værdifuld Forsigtighedsregel er følgende:

Hæld ned i Vasken to eller tre Gange om Ugen en Gallon Vand, hvori et Pund Jernvitriol er bleven opløst. Det vilde slet ikke skade bestandig at have lidt krystalliseret Jernvitriol i Vasken. Dette er meget billigt, naar det kjøbes i større Partier.

En ny Slamkiste burde gjøres i det mindste engang hvert Aar, eller den gamle burde blive grundig renset.

Neden under Huset.—Mange Familjer, som undre sig over, at nogle af Børnene ere syge næsten hele Tiden, kunne ofte finde Aarsagen dertil neden under Gulvet. Næsten alle Huse have Kjældere. Her opbevares mange Slags Ting for at bruge om Vinteren — døde Ting og levende Ting, Madvarer og Brænde, gamle Kasser og Tønder, Kul, Plantespiser, m. m. m. Kullet og Veden udsende stedse usund Luft og Spirer. Mange af Plantespiserne gaa til Forraadnelse og hjælpe til at frembringe Sygdomsspirer.

Foruden Kjælderen er der i Almindelighed Aabninger mellem Væggene under andre Dele af Huset. Denne Aabning er stor nok til at lade Høns, Hunde, Katte,

Rotter og andre Smaadyr komme under, men der er dog ikke Rum nok til at kunne rydde dem ud. Her finde adskillige Smaadyr et Gjemmested og ofte dø, og eftersom man ikke kan se eller naa dem, blive de ikke opdagede, selv naar man kan mærke Lugten fra deres forraadnede Legemer.

Alle disse usunde Dunster, som komme neden fra, gaa op ind i Huset og fylde ethvert Værelse, saa at ethvert Aandedræt, der indaandes, er fyldt med denne farlige Gift. Hvad skal man gjøre?

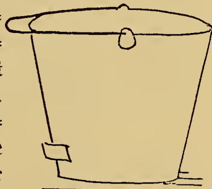
Selv under gunstige Omstændigheder ere Kjældere under Huset skadelige for Helbreden. Og som de nu i Almindelighed bruges, ere de meget skadelige. Hvis man maa have en Kjælder under Huset, burde den være stor, godt belyst og have fri Adgang for Luften. Kjældervinduerne burde aabnes i det mindste een Gang hver Uge for at lade den friske Luft komme ind. En god Maade, hvorpaa man kan forfriske Luften i en Kjælder, er at have et Rør fra Kjælderen til Skorstenen i Kjøkkenet. Trækken i Skorstenen vil bortføre de usunde Dunster, som ellers vilde snige sig ind i Værelserne oventil.

Forraadnede Plantespiser, Brænde, vaad Stenkul og Mul burde ryddes ud af Kjælderen. Væggene burde holdes rene. Huse burde ogsaa bygges saa højt over Jorden, at Aabningen neden under ofte kan gjøres ren.

Mulne Vægge.—Mange Mennesker, som ikke skatte Solskinnet saa højt, som de burde, lade Mul og Meldug eller Jordslag opdynge sig i fugtigt Vejr paa Væggene (i Særdeleshed i Hjørner og Kroge, hvor man ikke godt kan se det), uden at tænke, at nogen Skade kan opstaa deraf. Saadanne ere uvidende om, at hver lille

Mulklump indeholder en Mængde Smaaplanter, som bestandig udkaster Hobe af Luftgran, der indaandes af Husbeboerne. I gamle Dage var man saa bange for denne Slags svampagtige Planter, at et Hus betragtedes som aldeles ubeboeligt, indtil det var blevet fuldstændig renset. Et Hus med mulne Vægge sagdes at være besat med Spedalskhed, og hvis de mulne Pletter indfandt sig igjen, efter at de allerede engang vare blevne borttagne, blev Huset nedrevet og forladt. Ingen blev tilladt at leve i det, med mindre ethvert Spor af Mul lod sig aldeles borttage. Lidt af den samme Omhu anvendt i vore Dage, vilde forhindre tusender af Dødstilfælde, som nu indtræffe hvert Aar.

Priveter.—Som disse nødvendige Indretninger i Almindelighed bygges, ere de en meget frugtbar Aarsag til Sygdom. De dyriske Exkrementer, som ophobes i dem, undergaa videre Forraadnelse, der foraarsager de mest forpestede Dunster. Det er her, hvor den forfærdelige Tyfus-Gift opstaar. Dybe Priveter burde paa ingen som helst Maade bruges.


Fig. 1.

Den bedste Maade at behandle en Privet paa er følgende: Opfyld tidlig om Foraaret Privetens Fordybning, hvis en saadan findes, til den kommer i lige Linje med Jordens Overflade. Løft Huset lidt højere op. Lad en Blikkenslager lave et tilstrækkeligt Antal Spande af galvaniseret Jern. Spandene bør have samme Form som fremvist i Fig. 1. Hver af dem bør forsynes med en lang Hank samt have et stærkt Haand-

tag eller Skaft paa den ene Side. Naar disse Spande bruges, da fyld dem halvfuld med Aske eller tør Jord (ikke Sand) og skyd dem ind paa det dertil bestemte

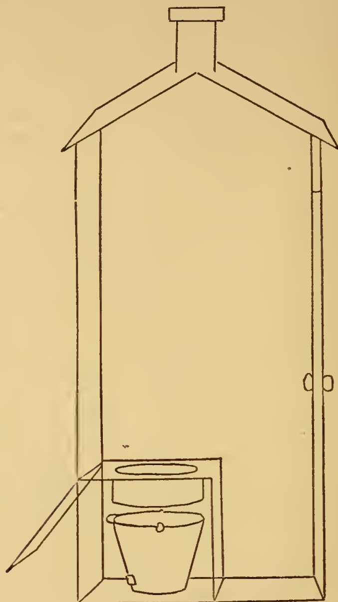


Fig. 2.

Sted, saaledes som fremvist i Fig. 2. Ved daglig at tilføje lidt tør Jord vil enhver ubehagelig Lugt undgaaes. Disse Spandes Indhold burde udtømmes hver Aften, naar Vejret er varmest om Sommeren, og en ny Forsyning af tør Jord burde indhældes. Naar Vejret

er koldere, behøver man kun at tømme dem engang om Ugen, saafremt de ikke bruges meget og holdes godt vedlige med tør Jord. Spandenes Indhold kan man nedgrave paa et passende Sted, beliggende et Stykke Vej fra beboede Huse.

Det har med Hensyn til Bekvemmelighed vist sig at være en god Plan at leje en Skarnager til at tage vare paa disse Spande til bestemte Tider. Femten til tyve, som bo paa samme Sted, kunne leje samme Person og saaledes gjøre Omkostningerne ubetydelige.

Henimod den 1ste December kan man borttage Spandene og grave en lav Fordybning, hvor de før stode. Fordybningen maa ikke overskride to Fod i Dybde og bør ikke være tæt tillukket. Dette vil give Indholdet Lejlighed til at fryse. Indholdet kan bortryddes adskillige Gange om Vinteren, og bør bestandig være bedækket med tør Jord, hvoraf et fornødent Kvantum maa anskaffes om Efteraaret.

Solskin.—I Huler, Miner og andre Steder, hvor Lyset ikke kommer, kunne Planter ikke trives, eller hvis de kunne, blive de smaa og daarligt udviklede. Det samme kan ogsaa siges om Dyr. I de dybe Dale blandt Alperne i Schweiz skinner Solen blot nogle faa Timer hver Dag. Som Følge heraf lider Befolkningen meget af Kirtelsyge og andre Sygdomme, der vise Mangel paa Næring. Kvinderne have næsten uden Undtagelse store Svulster paa Halsen. En betydelig Del af Mændene ere sindssvage. Højere oppe paa Siderne af Bjergene ere Folket meget haardføre og ere godt udviklede, baade fysisk og aandelig. Den eneste Forskjel mellem deres Levemaade er, at de, som leve højere oppe paa Bjergets Side, have mere Solskin. Naar de stak-

kels ulykkelige nede i Dalen føres op ad Bjerget, blive de snart bedre.

Aabne Vinduesskodderne, og træk Gardinerne til Side! Det vil ikke skade noget, selv om Gulvtæpperne falme lidt snarere. De blege Kinder ville snart faa en dybere Farve og den gustne Hud et sundere Udseende.

Dagligstuen burde være paa Øst- eller Sydsiden af Huset, saa at man kan have tilstrækkeligt Sollys. Potteplanter trives ikke i et Værelse paa Nordsiden af Huset. Kvinder og Børn, som ere i Huset næsten hele Tiden, trives ikke bedre i et saadant Værelse end Planterne. Soveværelserne burde udluftes og soles hver Dag.

Husplanter i Soveværelser.—Den Formodning, at Husplanter ere skadelige i Sove- og Sygeværelser, er en meget almindelig Fejltagelse. Det antages sædvanligvis, at Planterne udsuge Patientens Livskraft eller paa en eller anden Maade forgifte Luften. Dette er imidlertid en fuldstændig Fejltagelse, naar vi undtage nogle faa af de mere stærktlugtende Planter, som udgive en tildels giftig Duft, eller som under enkelte Omstændigheder vilde virke ubehageligt paa Patientens Nerver. Planter ere ikke istand til at uddrage nogen Livskraft fra hverken Mennesker eller Dyr. Nej, det er netop dem, som gjøre det muligt for Mennesket at leve; thi hvis de ikke ved den af dem udgivne Ilt rensede Luften, vilde Mennesker og Dyr snart forgaa.

Om Dagen indaande Planter Kulsyre og udgive Ilt; om Natten indaande de Kulsyre ligesom om Dagen, men udgive igjen en Del af samme tilligemed Ilten. De rense altsaa Luften om Natten, dog mindre end om Dagen.

Planter borttage tillige Urenheder af Luften ved Hjælp af det Ozon, som de frembringe, hvilket er et af de bedste disinficerende Midler, man kjender. Laurbærtræet, Hyacinten, Mynten, Resedaen, Citrontræet og Matremen ere nogle af de Planter, som udgive mest Ozon.

Det livlige Udseende, som Blomster give et Værelse, samt den behagelige Beskjæftigelse, som deres Plejning frembyder, ere ikke blandt de mindste Fordele, som man opnaar ved dem.

Senge og Sengeklæder.—Kolde, fugtige Senge have kostet Verden mangt et værdifuldt Liv. Sengen i "Gjæsteværelset" er en Skræk for rejsende Prædikanter og Skolelærere, som leve den ene Uge her og den anden der. En Nat tilbragt i den afgiver en bestemt Grund til Forkjølelse, Hovedpine, ømme Lunger og Muskler og stive Lemmer den næste Dag. Sov aldrig i en Seng, som flere Uger igjennem har været ubenyttet, uopvarmet, ikke udluftet og udelukket fra Sollyset, førend i det mindste Sengeklæderne ere blevne grundig udluftede og tørrede, og Luften i Værelset aldeles forandret ved Ventilation. Tilbyd aldrig en Gjæst et saadant Værelse, uden at behandle det paa samme Maade, hvis man da ikke ønsker at gjøre ham syg.

Fjæderdyner ere meget usunde. Fjædrene gjennemgaa ikke alene en langsom Opløsning, hvorved usunde og giftige Luftarter udsendes; men de indsuge tillige, medens man sover, alle stinkende Uddunstninger fra Kroppen. Naar dette har gaaet for sig en Tid, bliver der samlet en saadan Masse Urenheder, at Fjædersengen forvandles til en virkelig Drivbænk for Sygdomme.

Med Hensyn til Sundhed er Haar, Bomuld, Straa eller Majsblade langt bedre end Fjæder.

Vær ikke saa forelsket i den gamle Fjæderdyne, fordi det hænder sig, at den er en Arvedel. Jo ældre den er, desto værre er den. Betænk, hvilken Mængde giftige Urenligheder, der nødvendigvis maa findes blandt Fjædrene i en saadan Fjæderdyne, som maaske har gjort Tjeneste i et hundrede Aar eller mere! Udsat for Huslivets mangehaande Hændelser, har den maaske set et halvt Dusin Patienter gjennemgaa Tyfusfeberen, og nogle Ugers Tid udgjort Hvilepladsen for en af Svindsot døende Person, samt desforuden ogsaa været i Brug den øvrige Del af Tiden.

Ladegaarde.—Den umiddelbare Nærhed mellem Ladehuse, Hønsehuse og Svinestier og Vaaningshuset er ofte Aarsagen til farlige og dødbringende Sygdomme. De Spirer, som udvikles i det paa saadanne Steder fundne Snavs, samt de skadelige Uddunstninger, hvilke stadig opstige fra de forraadnende animalske Exkrementer, ville fremkalde Sygdom, naar de komme ind i Legemet. Brønden, hvorfra Familjen erholder sit Drikkevand, befinder sig ofte kun nogle faa Fod fra en rygende Ladegaard, eller den findes for Nemhedens Skyld endog inde i selve Gaarden, hvilket vi med egne Ojne have set mer end en Gang. Som Følge af denne Nærhed bliver Brøndvandet fordærvet af det opløste Snavs, som trænger sig gjennem den porøse Jord og saaledes finder Vej til de underjordiske Vandaarer, som forsyne Brønden med Vand.

Uagtet alle disse Farer er der dog — skjønt det synes utroligt — Folk, som endnu tro paa den urimelige Ide, der opstod i Middelalderen, da Gaderne i enhver



Denne Illustration viser en Tingenes Tilstand, som er meget almindelig. Slamkisten er beliggende nærved Cisternen, som bliver fordærvet af den giftige Masse, der baner sig Vej dertil gjennem den porøse Jordbund fra Slamkisten, saa at begge blive Ophav til Sygdom og Død. Brønden, der er beliggende inde i Ladegaarden for Nemhedens Skyld og nærved Privetet, modtager det giftige Afløb fra begge disse; medens der fra samme fule Kilder bestandig opstige giftige Gasarter og føre Sygdom og Død til de intet anende Beboere i Huset.

II. Table.

By syntes at være en rygende Dynge af Snavs, at den fule Stank, som opstaar fra Heste- og Kogjødning, besidder lægende Egenskaber. Da vi for en kort Tid siden anmodede en Mand om at rense sin Ladegard, som var bleven en absolut Plage, da den kun var et halvt Dusin Skridt fra Vaaningshuset, svarede han, at han altid var bleven fortalt (og, som han troede, af paalidelige Personer), at Lugten fra Ladegaarden var den "sundeste Slags Lugt" og "særdeles god for svindsotige Personer." Naar en saa taabelig Ide existerer, burde den ganske sikkert rettes. Ingen raadden, ful Stank kan paa nogen som helst Maade være god for Helbreden. Ladehuset burde ligge mindst 600 – 800 Fod fra Vaaningshuset, og Brønde burde ligge lige saa langt borte fra forgiftende Steder for at forhindre Vandfordærvelsen, som frembyder en af de almindeligste Aarsager til Tyfusfeber.

Om at rense Sygeværelset.— Et Værelse, som længe har været brugt af en, der har været syg af en eller anden langvarig Sygdom, saasom Smaakopper, Feber, eller anden smitsom Sygdom, bør renses godt, før nogen anden bor i Værelset. Man kan gjøre dette paa følgende Maader:

1. Tag Vinduerne ud, og lad der være den størst mulige Afgang for Luften.

2. Riv det gamle Væggepapir af, og brænd det op. Vask Væggene med en Opløsning af grøn Vitriol, og kalk Loftet. Rens ogsaa Vinduesrammerne og Dørene med Klorkalk.

3. Tag Gulvtæppet op fra Gulvet, Sengeklæderne fra Sengene og ethvert andet Klædningsstykke fra Værelset, og rens dem fri for al Smitte.

4. En anden behændig Maade er at lægge en Del vaadt Sand paa et Stykke Pladejern eller nogle Brædder i Midten af Værelset. Læg nogle Mursten nær tilsammen i Sandet og ovenpaa Murstenene to eller tre hede Kakkelsovnslaag vendt op ned. Kom noget Svovl paa disse Laag, og dette vil disinficere Værelset. En hed Gryde er lige saa tjenlig. Brug to Unzer Svovl til hvert hundrede Kubikfod, som skal disinficeres. Luk Værelset til i fire og tyve Timer, derpaa udluft det godt i to Dage, og saa vask og tapetser Væggene.

Om at disinficere Klæder.—Klæder, som have været brugte, hvor der har været smitsomme Sygdomme, burde tilintetgjøres, hvis de ikke ere af synderlig Værdi. Have de derimod mere Værdi, kunne de disinficeres paa en af følgende Maader:

1. Gjennemhed dem en Times Tid eller to i en Ovn, som er saa hed som mulig, dog uden at brænde dem. En Temperatur af 250° Fahrenheit vil ikke skade dem.

2. Hvis Tøjet er ukulørt eller farvet med mineralske Farver, da bløb det nogle faa Minuter i en Opløsning af frisk Klorkalk, bestaaende af et Pund Klorkalk til hver Spand Vand. Derefter kog det.

3. Bløb det en halv Time i kogende Vand, hvortil Karbolsyre er tilsat (en Unze til hver Gallon Vand). Kog det dernæst i rent og bløbt Vand for at borttage Lugten af Syren.

4. Gjennembamp det nogle Timer i en tæt Kasse med Røgen af brændende Svovl. Herefter vask og udluft det grundigt.

Disinfektion af Sygeværelset.—Ved saadanne Sygdomme som Tyfusfeber, den gule Feber, Blodgang,

Kolera og Diarrhoe bør de af Patienten afgivne Exkrementer øjeblikkelig disinficeres og derefter borttages saa snart som muligt. For at kunne udføre dette saa snart som muligt, maa man bestandig have en stærk Opløsning af *potassæ permanganas* eller Jernvitriol i Natmøblet. Karbolsyre, Klorkalk og andre stærktlugtende Disinfektions-Bestanddele ere Patienten modbydelige og bør ikke anvendes.

Den eneste tilfredsstillende Maade at disinficere Luften i et Værelse paa er Ventilation og Frembringelsen af en disinficerende Stænk ved en "atomizer," (en dertil brugelig Indretning). Man kan benytte en stærk Opløsning af *potassæ permanganas*, Zinkvitriol, eller "Bromo-Chloralum." Stænket bør vedvare i flere Timer. Ja, det vilde være gavnligt at bruge denne Behandlingsmaade bestandig i Sygeværelset; men man bør dog ikke holde paa saa længe dermed, eller benytte en saa stærk Opløsning, at det forstyrrer eller uroliger den syge. Renlighed og grundig Ventilation ere den bedste og billigste Maade at rense Luften paa.

Hus-Rengjøring.—Endskjønt den halvaarlige Rengjøring af Huset ikke er noget behageligt Arbejde, er den dog ligesaa nødvendig som den oprindelige Opførelse af Huset. I den Forvirring og Tummel, som ofte opstaar ved saadanne Tilfælde, bliver der undertiden adskillige vigtige Ting forbigaaede.

Skabene, Loftkamrene, Klædeskabene, Trappegangene og lignende Steder behøve grundig Rengjøring saa vel som mindre affides Værelser. Dampen og Dunsterne fra Kjøkkenet trænge sig ind til alle Dele af Huset og indsuges af Væggene eller samles paa Træværket. Hvis disse ikke bortrenses, foraarsage de ofte

farlige Sygdomme. Af samme Aarsag bør heller ikke det ubrugte Soveværelse og Dagligstuen forbigaaes, fordi de ikke bruges ofte.

Brændekassen tillades ofte at fyldes med alle Slags Skrab og Snavs, indtil den bliver ganske uren, og der er næppe Plads for noget andet i den. Vaade og raadne Spaaner og Bark, raadne Æbleskal, muggent Læder og lignende Sager, som i Almindelighed findes i Brændekasser, ere for en stor Del Aarsag til mange Feber-Sygdomme.

Nyt Tapet-Papir bør aldrig sættes uden paa gammelt. Det nye Klister opløser det gamle og foraarsager en Gjæring deri og frembringer usunde Dunster fra Farverne paa Papiret og de Urenheder, som det har indsuget. Hvis det gamle Papir indeholder Arsenik, saa er Faren ti Fold større; thi da forenes Arseniken med Vandstoffet i Luften og frembringer en af de dødeligste Gaser, som man har Kundskab om. Hus-Rengjøring er en af de vigtigste Dele af Husarbejde og bør ikke overlades aldeles til uerfarne Tjenere. En forstandig og grundig Person bør have Opsyn dermed. En liden Forsømmelse i at undersøge og grundigt rengjøre enhver Krog og ethvert Hjørne kan blive Aarsag til et Menneskes Død. Man kan ikke være for forsigtig eller efterrettelig i denne Sag.

Enhver Bolig bør grundigt rengjøres mindst to Gange om Aaret. Gamle støvede Gulvtæpper bør tages op og bankes og støves. Bolsterne bør fyldes med ny Halm, hvis dette bruges, enhver Seng bør blive undersøgt og renset fra alt Utøj — kort sagt, man bør foretage en grundig og gjennemgaaende Rengjørelse.

Giftige Tapeter.—Mangt et Tilfælde af Forgiftning kan henføres til den Arsenik, som indeholdes i de forskjellige Kulører af Tapeter. Den farligste Kolør er grøn, thi der er næppe noget grønt Papir, som ikke indeholder Arsenik. Grønne Rullegardiner ere i Særdeleshed skadelige. Det grønne Støv, som man erholder ved at gnide dem, er en dødbringende Gift. Ved at rulle Gardinet op og ned udsender det denne Gift, som derefter bliver indaandet. Samme Gift gnides af og sendes om i Luften af arsenikholdige Tapeter, naar de gnides af Skilderier, Malerier, Klæder o. desl., som komme i Berøring dermed.

Det er meget let at prøve saadant Papir, før man kjøber det; og det vilde være godt altid at bruge denne Forsigtighedsregel. Tag et Stykke Papir, hold det over en Underkop og hæld lidt stærk Salmiakspiritus (*aqua ammonia*) paa det. Hvis der er nogen Arsenik tilstede, vil samme blive opløst. Tilsæt Vædsken et lidet Gran salpetersurt Sølvilte (*nitrate of silver*). Dersom der er Arsenik tilstede, ville smaa gule Krystaller vise sig omkring det salpetersure Sølvilte. Arsenikgrønt vil, naar det opløses i Salmiakspiritus, enten falme eller antage en blaa Farve.

Giftige Anilin-Farver. — Rødt Flannel og Hattefoer samt de røde og stribede Strømper, som i den senere Tid ere komne i Moden, have i mange Tilfælde foraarsaget farlige Forgiftninger. De Anilin-Kolører, hvormed de farves, bruges i Forbindelse med Arsenik, hvilken Fabrikanterne ikke kunne fuldstændig borttage.

Haarfarver og Skjønhedsmidler.—Man har i de sidste ti Aar opfundet et umaadeligt Antal "Haar-

farver," "Haarstyrkere," "Haar-Fornyere" og forskjellige andre Sammensætninger, som indgnides i Haaret for derved at fremme dets Væxt samt gjengive det sin første Farve. Mange af disse Sammensætninger paastaaes at være ren vegetabilske og uskadelige. Dette er imidlertid ikke sandt om nogen som helst af dem; thi de indeholde næsten uden Undtagelse en temmelig stor Mængde Mineralgiftstoffer. Bly, Sølv og Svovl ere de almindeligste Tilsætninger. Følgerne af at bruge saadanne Artikler for Haaret ere meget farlige. Nedenstaaende ere nogle faa af de almindeligste:

Hovedpine, Svimmelhed, Kløe i Hovedhuden, Apoplexi eller Slagflod, Hjernebetændelse, Nervøsitet, Søvnløshed, Værkbrudenhed eller Lamhed i Lemmerne samt Affindighed. Utallige Tilfælde af disse Sygdomme ere foraarsagede ved Brugen af "Haarfarver."

Man behøver ikke at skamme sig ved graa Haar. Haarets naturlige Væxt kan meget bedre forfremmes ved Indgnidning af koldt, blødt Vand end ved Brugen af noget som helst Kvaksalver-Middel.

Andre Skjønhedsmidler ere lige saa farlige. Følgende er, hvad Professor Thornam siger desangaaende: "De saakaldte *kosmetiske* Midler ere Pomader, Salver, Skjønhedsvande mod Fregner, Fillipenser, Haarfarvningsmidler, Sminker o. s. v. De fleste iblandt dem have det imod sig, at de oftest frembringe det modsatte af den tilsigtede Virkning og ofte virke direkte skadeligt saa vel paa Huden som paa Sundheden, især naar de indeholde metalliske Dele som Bly, Wismuth, Kviksølv o. fl.; hvorimod de Midler, der tilberedes af Plantestoffer, oftest ere uskadelige, men unyttige. At der stedse falbydes nye Midler viser, at Spekulationen ikke

er slet; men vi fraraade alle disse udbasunede Skjønhedsvande, især naar man ikke ved, hvoraf de tilberedes. Det bedste Skjønhedsmiddel er Sundheden, og den kan man, hvad det ydre angaar, bedst bevare ved Renlighed, Vaskninger, Bade, flittig Bevægelse i frisk Luft og ved et godt Humør." (Sundhedslexicon Side 381). Endvidere siger han under Overskriften "Haar": "Alle Farvemidler for at faa rødt eller graat Haar sort, kunne vi kun fraraade, dels fordi det ikke vil lykkes, dels fordi de fleste Midler ville fordærve Haaret eller give Anledning til Sygdomme i Hovedbunden. De bestaa næsten alle af Pomader eller Vande med Bly, Kobber eller Helvedsten, og mangen Charlatans Raad har givet Haaret en foreløbig Farve, som endnu intet Menneskehaar har havt, og den stakkels Patient har maattet holde sig inde, indtil Haaret atter var voxet saa langt, at han kunde bortklippe Minderne om sin Lettroenhed og Forfængelighed." (Sundhedslexicon Side 147).

Øjnenes Pleje.—Øjnene ere de ømfindtligste af Sanseredskaberne, og de fordærves ofte ved Misbrug. Hvis man ikke misbruger dem, kunne de vare en Livstid. For at bevare Øjnenes Helbred er det nødvendigt at iagttage følgende Regler:

1. Brug aldrig Øjnene, naar de ere trætte eller smertefulde, ej heller naar der er ufuldstændigt eller blændende Lys. Der bør være Skjærmer paa Lamperne.

2. Lyset bør skinne paa det, man ser paa, fra over den venstre Skulder om muligt; det burde aldrig komme fra Forsiden.

3. Værelset bør være middelvarmt, og Fødderne bør

være varme. Det er ikke godt at have noget trangt om Halsen.

4. Hold Gjenstanden lige foran Øjnene og netop i den rette Afstand. Holder man den for nær, bliver man nærsynet. Femten Tommer er den almindelige Afstand.

5. Læs aldrig, naar du kjører paa Jernbanen eller i en Vogn, ej heller medens du ligger ned. Alvorlig Sygdom foraarsages ofte formedelst saadan Fremgangsmaade.

6. Brug ikke Øjnene for noget fint Arbejde, Læsning eller Skrivning, ved Lampelys før Frokost.

7. Undgaa at bruge Øjnene til at læse, naar man netop kommer sig fra en Sygdom.

8. Spil aldrig Puds med Øjnene, saasom at vende og dreje dem.

9. Hvis Øjnene ere nærsynede eller langsynede, maa man strax forskaffe sig passende Briller. Dersom almindeligt Tryk maa holdes nærmere end femten Tommer for at se tydelig, er man nærsynet. Dersom man maa holde det to eller tre Fods Afstand for at se det tydelig, er man langsynet.

10. En nærsynet Person burde ikke læse med Briller, som gjør ham istand til at se langt fraliggende Gjenstande.

11. Farvede Briller (blaa ere bedst) kunne bruges, naar Øjet ikke kan taale Sne eller Sollyset eller blændende Ild eller Lys. Undgaa dog at bruge dem bestandig.

12. Kjøb aldrig Briller af rejsende Kræmmere.

13. Naar man anstrænger Øjnene haardt, maa man

hvile dem ofte, og paa samme Tid bruge Lungerne kraftigt.

Renlighed.—Huden, Legemets yderste Dække, er overalt opfyldt med smaa Munde eller Aabninger, som kaldes Porer. Der er over 2,000,000 af disse Aabninger paa det menneskelige Legeme. Hver af dem udgjør Enden af et saakaldet Haarrør, som bruges som en Slags Kanal til at sende de døde, forbrugte og nedbrudte Dele ud af Legemet. Ethvert af disse Haarrør er bestandig virksomt, undtagen naar dets Munding paa en eller anden Maade tilstoppes. De ere særdeles virksomme om Sommeren, naar Vejret er varmt. De udsende da en stor Mængde Sved, som indeholder de skadelige Bestanddele.

Om Vinteren vil eet eller to almindelige Bade ugentlig i Regelen være nok for at holde en Person nogenlunde ren; men i Sommerens Hede er et dagligt Bad uundværligt. To eller tre Gange om Ugen burde man benytte tilstrækkelig Sæbe og Vand; de andre Dage vil et Svampe- eller Haandklædebad være tilstrækkeligt. En stor Mængde Vand er ikke altid absolut nødvendig. En Person kan tage et meget forfriskende Bad med en Svamp og en Pot Vand. Et saadant Bad kan tages hvor som helst, uden at man behøver at frygte for at spolere selv det smukkeste Gulvtæppe. Et simpelt Luftbad er bedre end intet.

Kold Badning anbefales ikke. Stærke Personer kunne maaske taale det; men det er skadeligt for syge og enhver, hvis det fortsættes i lang Tid. Den bedste Temperatur for de fleste Mennesker er Blodvarmen, 98° Fahrenheit.

Ere Bade ikke udmattende? Der foraarsages ikke

en Tiendedel saa megen Udmattelse ved at anvende en Smule Vand paa Huden, som der opstaar ved bestandig at bære paa en Ladning Snavs, som ikke alene forhindrer Udsendelsen af Blodets urene Bestanddele, men som i Virkeligheden drages ind i Systemet igjen. Et Bad er forfriskende, vederkvægende og styrkende, naar det tages paa den rette Maade.

Spaltning af Leveren, frembragt ved tæt Indsnøring.—I Bellevue Hospital i Byen New York fandt vi engang et Fruentimmer, som led af flere forskjellige Sygdomme, der aabenbart vare frembragte ved den naragtige af hende udøvede Skik og Brug at snøre sig. Efter at have undersøgt de indvendige Organer forbausedes vi ved at finde Leveren at sidde lige ovenfor Hoften, medens den naturlige Plads er helt ovenfor de nederste Ribben. Ved nærmere Undersøgelse fandtes der i Midten af Leveren at være en Spalte eller Kløft saa stor, at denne Legemsdel næsten var kløvet i to, hvilket var frembragt ved en bestandig tæt Indsnøring. Dette Organs Virksomhed var bleven saa forstyrret, at det tilsidst ikke havde været istand til at frie Blodet for de galdeagtige Bestanddele, hvilke derefter dreves ind i Huden, som de naturligvis gjorde alt andet end smukt, skjønt Kvinden i sig selv var temmelig smuk og ikke meget gammel. Tusender af unge Damer have paa samme Maade saa at sige snøret deres Levre i to Stykker. Intet Under, at de behøve Sminke og Pudder for at smykke deres gulnede og falmede Ansigter.

Snøret til Døde.—For en kort Tid siden gik en ung Dame til Sengs uden at tage sit Snørliv af, da hun ønskede at blive mindre om Livet. Da Morgenen

frembrød, fandt hendes Venner hende at være et Lig. Tusender af unge Damer dræbe sig selv paa samme Maade; maaske ikke ganske saa pludselig, men dog lige saa sikkert.

Hvis den unge Dame, som bruger Korset, kunde se, hvilken Forstyrrelse det foraarsager blandt hendes indvendige Organer, vilde hun ganske vist afholde sig fra en saa naragtig og skadelig Skik. Hvis Lejlighed gaves hende til at se sin Mave indvendig, vilde hun se, at den var aldeles klemt ud af dens naturlige Form og Leje, saa at den nu mere lignede en Hunds end et Menneskes. Hun vilde finde sine Lunger sammenpressede, saa at Blodet kun kunde cirkulere frit gjennem en meget liden Del af dem, medens Hjærtet maa arbejde af alle Kræfter for at opretholde en nogenlunde Cirkulation. Tyk- og Tyndtarmen vilde hun finde aldeles sammenpresset i en Klump i den nederste Del af Underlivet, hvor de ikke henhøre, idet de presse mod hendes ømfindtligste Legemsdele, hvorved de let bringes i Uorden og beskadiges.

Enhver ung Dame, som saaledes forsætlig gjør Vold paa sig selv, skjønt hun kjender Følgerne, er i Virkeligheden tildels skyldig i Selvmord.

Tyndt Fodtøj.—Daarligt Fodtøj er ikke sjelden Aarsagen til meget farlige Sygdomme. For smaat Fodtøj hindrer Blodets frie Omløb og foraarsager saaledes kolde Fødder. Hvis det er for tyndt, afkjøles Fødderne endnu mere, og Blodet, som med Møje cirkulerer gjennem dem, sendes tilbage til Legemets indre Organer med en meget lavere Temperatur, end der fordres for Sundhedens Vedligeholdelse. Det ene onde er saaledes Aarsagen til det andet. Tynde Saaler ere

utilstrækkelige til at beskytte Fødderne mod at blive vaade, og Følgen er altsaa, at Fødderne blive vaade saa vel som kolde. Naar de ydre Legemsdele forkjøles, opstaar Kongestioner i Hovedet og de indre Organer. Dette er den fornemste Aarsag til Hovedpinen, hvoraf Skolepigerne synes at lide saa meget, og som i Almindelighed tilskrives for megen Studering.

Varme.—Moderne Klædedragt tager intet i Betænkning undtagen, hvad der er nyt og "fashionabelt." Moden overlæsser Damernes Skuldre og Bryster med varme Shawler, Overstykker og Pelse, omgiver Underlivet med ti til femten Lag Tøj og indeslutter Hænderne i en stor Muffe, men lader de nederste Lemmer være aldeles udsatte for den skarpe Vind, medens disse i Virkeligheden behøve mere Beskyttelse end nogen anden Legemsdel.

Hele Legemet bør for den største Del af Aaret klædes i blødt Flannel fra Top til Taa. Det er bedst at have Undertøjet for baade den øverste og den nederste Del af Legemet syet i eet Stykke. Hvis det derimod bestaar af to Klædningsstykker, bør disse ikke være større, end at de akkurat kunne slutte sig til hinanden over Underlivet. Et Fruentimmers nederste Legemsdele behøve lige saa megen Bedækning som en Mands, og et Klædestykke, som indeslutter Benene tæt, vil afgive fire Gange saa god en Beskyttelse som et løst Skjørt. Varme Sko eller Støvler og tykke uldne Strømper, som trækkes udenover Underbenklæderne, fuldstændiggjøre, hvad der er nødvendigt for at holde sig varm. Lange Gamascher bør benyttes om Vinteren.

Natteluft.—Der synes overalt at være en almindelig Frygt for Natteluft. Dette kan til en vis Grad

være ret; men meget af denne Frygt er dog ubegrundet. Om Natten er der kun een Slags Luft, og det er Natteluft. Luften inde i Huset er lige saa meget Natteluft som Luften udenfor. Hvis Vinduer og Døre ere lukkede, strømmer den ind gjennem Sprækker og Revner. Det gjør altsaa ikke stor Forskjel, enten vi indaande Natteluften inde i Huset eller uden for det, med Undtagelse af, at den i sidste Tilfælde maaske er lidt friskere. Paa mange Steder er Natteluften friskere og renere end Dagluften.

Sundhedsmidler.—Naturen har ikke forskaffet Midler, gjennem hvis Brug man kan undslippe Følgerne af dens Loves Overtrædelse; men der er visse naturlige Midler, som kunne bevare Helbreden, hvis de bruges paa rette Maade. Hvis et Menneske ved at efterlade at bruge disse sundhedsbringende Midler, paadrager sig Sygdomme, er det bedste, han kan gjøre, øjeblikkelig at udføre, hvad han hidindtil har forsømt. Heraf kommer det sig, at de Midler, som opholde Livet og bevare Sundheden, ogsaa ere Midler mod Sygdomme.

Af det foregaaende kan man slutte sig til, at de kraftigste Lægemidler ere saadanne, som ere nødvendige for Livets og Sundhedens Opretholdelse. De fornemste blandt disse ere følgende:

Luft, Vand, Føde, Klædedragt, Bevægelse, Hvile, Munterhed, Solskin, og Elektricitet.

Luft.—Frisk Luft er det første og sidste Nødvendighedsmiddel for det menneskelige Liv. Et Menneskes Liv begynder med det første Aandedræt og ender med det sidste. Et Menneskes Sundhed er for en stor Del, som

han lever til. Frøer og Firben ere lade, fordi de kun aande meget lidt. Fuglene ere livligere i deres Bevægelser, fordi deres Lunger have en saa forunderlig Rummelighed og Virksomhed. Saaledes forholder det sig ogsaa med Hensyn til de menneskelige Væsener. Behøve vi at sige, at de stakkels Væsener, som kappes med hverandre om at indsnøre sig, saaledes formindske deres Lungers Virksomhed ligesom Frøer og Firben med Hensyn til deres Udueligheb til at nyde Livet, eller at deres Tænkeorganer derved kunne formindskes, i Forhold som deres Midie aftager? Har en Person Svindsot, bør han leve ude i den frie Luft; han behøver ikke at være bange for at aande for meget. Tusender af Patienter dø i Hospitalerne af Mangel paa frisk Luft. Guds rene friske Luft er den bedste Medicin, vi kjende. Fyld Sygeværelset dermed, og der vil være fire Gange saa meget Haab om Patientens Helbredelse. Dens Kraft til at bortfjerne alle ildelugtende Gasarter lader sig ikke overdrive. Alt, som fordres, er, at man lader det have fri Ud- og Indgang.

"Luft og Vand er Skaberens bedste Lægemiddel, og det gives os i rigelig Mængde; derfor bør Mennesket bruge det."

Vand.—Dette gjennemsigtige flydende Legeme udgjør tre Fjerdedele af hele det menneskelige Legemes Vægt. Hjernen, Tænkeorganet, bestaar i Forhold til de andre Organer af en endnu større Mængde Vand. Dets Værd som Helbredsmiddel staar i Forhold til dets Nødvendighed som en Legemsbestanddel. Vand er nyttigt: 1) Til at fortynde Blodet; thi det er den eneste existerende virkelige Drik. 2) Til at rense Legemet fra alle Urenligheder, baade indvendige og udvendige. 3)

Som det virksomste Middel, hvormed Legemet ved Badning kan varmes eller afkjøles. Intet er saa fortræffeligt til at slukke ens Tørst som Vand. Intet kan saa godt regulere en Feberpatients Temperatur som Vandet, naar det bruges ved vaade Omslag. For at modvirke bedøvende (narkotisk) Forgiftning, Apoplexi, Solstik og Lynslag har Brugen af Vandet en kraftigere Virkning end alle andre Midler tilsammen. For Saars Helbredelse overtræffer rent Vand enhver Salve, Plaster eller Lægevand. Vand — enten det er hedt, varmt, lunkent, kuldslaaet, koldt eller frossent — er altid nyttigt, naar det anvendes paa den rette Tid.

Føde.—"Som en Mand spiser til, saa er han." Et Stykke Brød, som spises, fordøjes og assimileres, bliver til Kjød og Ben. Et Pund Flesk, som gjennemgaar samme Forandringer, bliver ogsaa til Kjød. Det første bliver til godt sundt Kjød; det andet til sygeligt Kjød. Lord Byron kjendte Sandheden heraf, da han sagde, at naar som helst han spiste megen animalsk Føde, syntes han at have en vilds Natur. Naar et Menneske overfylder sig selv, saa at Leveren forstoppes, Maven og Tarmkanalen sløves, de ædlere Dele lammes, og Blodet tildels standses, saa er det bedste, han kan gjøre, strax at standse sin gamle Levemaade og bruge sund og naturlig Føde. Paa denne Maade have tusender af dyspeptiske og tungsindige Personer søgt og fundet sin tabte Helbred. Forsøg det, kjære Læser!

Klædedragt. — Modens Urimeligheder ere for fremstaaende til at behøve nogen Blottelse. Alle indse Nødvendigheden af Reform; men kun faa have moralsk Mod nok til at sønderbryde Modens Lænker. Modens nedtrykte, snørede, opstrammede, gispende, døende Døtre,

som næppe vilde være vidende om deres egen Tilværelse, hvis det ikke var for de Nervesygdomme, dæmpede Suk, den Hjærtebanken, Hovedpine og Modersyge, hvilke udgjøre deres ulykkelige Liv — hvilken Lettelse tilbydes dem ikke i en Dragt, som klæder dem fra Top til Taa! giver hver Muskel fuldkommen Frihed! giver Plads for dybe Aandedrag og for Hjærtet til at virke frit! og letter Hofterne fra den besværlige, nedtrykkende Tyngde samt sætter alle Legemsdele i fuld Frihed!

Bevægelse.—Livet bestaar af Bevægelse; fuldkommen Ørkesløshed medfører Døden. Dette er en uimodstridelig Sandhed overalt. Det er dette, som udgjør Forskjellen mellem den sølvklare rislende Bæk og den slimige stinkende Vandpøl; mellem de blomstrende Roser og den visnede Busk; mellem Arbejderens stærke, senefulde Arm og Studentens slappe Muskler. Faa Mænd dø af for haardt Arbejde med Hjernen; mange dø af Mangel paa tilstrækkeligt Arbejde med Musklerne. Bevægelse er et godt Middel mod mange Sygdomme.

Hvile.—Under Søvnen opbygges de om Dagen nedbrudte Nerve- og Muskelfibre saa vel som andre Legemsdele, som behøve Istandsættelse. Naar nu Legemet er udmattet gjennem Sygdom, hvor meget af dette Arbejde der da maa være! og hvor nødvendigt da at tage tilstrækkelig Hvile og Søvn, for at Systemet igjen kan blive opbygget og forstærket!

Munterhed.—En hjærtelig Latter har en mere helbredende Virkning end nogen anden Medicin, som findes indenfor Apothekerens Omraade, og dens gode Virkninger have ofte frelst en døende Patients Liv. Bibelen siger: "Et glad Hjærte er en god Lægedom."

Solskin.—Solen farver Skyerne og giver Bladene og Blomsterne deres smukke Udseende. Ved Solskinnets oplivende Indflydelse erholder hele Naturen Liv og Skjønhed. Det overgaar alle andre Midler i at gjengive den naturlige Farve til de blege og spøgelseagtige Ansigter paa Patienter, som i lang Tid have holdt sig inden Døre. Solbade ere virksomme Midler mod Sygdomme, hvis de anvendes paa den rette Maade.

Elektricitet.—Elektricitet er ikke noget hjemligt Lægemiddel paa Grund af den Forsigtighed, som maa iagttages ved Brugen af samme i de forskjellige Sygdomstilfælde. Det er ikke uden Fare at anvende det undtagen af en Læge, som har Erfaring i Brugen af samme. Den Bemærkning, som gjøres om nogle Lægemidler, at "hvis de ikke hjælpe, gjøre de dog heller ingen Skade" kan ikke anvendes med Hensyn til dette Middel. Det er i Virkeligheden tvivlsomt, om dette kan være saaledes i noget som helst Tilfælde, eftersom et Middel, som ikke gjerne kan afstedkomme nogen Skade, ej heller gjerne gjør noget godt. Elektriciteten er et af de bedste Midler mod Lamhed; dog kan et ufornuftigt Brug af samme foraarsage denne Sygdom selv. Slagtilfælde og andre farlige Sygdomme ere blevne foraarsagede ved et uforstandigt Brug af dette stærke Middel.



Föde og Diæt.

Legemet taber bestandig noget af sine Bestanddele. derfor trænger det til Næring. Og ligesom det er med alle andre Ting, saaledes er det ogsaa med det menneskelige Legeme. Dets Beskaffenhed og Egenskaber ere i en stor Grad afhængige af de Materialer, af hvilke det bliver dannet. Derfor maa vor Føde afpasses efter Legemets Behov, for at det kan ret vedligeholdes.

Vor Føde bør indeholde alle de Elementer, som udfordres til Legemets Ophold. Ellers bliver det hele eller en Del af Systemet utilstrækkelig opbygget. Dersom Maden indeholder Dele, som Systemet ikke kan bruge, saa giver det Rensningsorganerne mere Arbejde og svækker dem.

Regelmæssighed bør iagttages i Henseende til Tiden, naar man spiser; thi Fordøjelsesorganerne udtrættes ved langvarigt Arbejde og behøve Hvile. For at de kunne erholde Hvile, er det nødvendigt at have bestemte Tider for Maaltider og aldrig spise, førend det foregaaende Maaltid er fordøjet, og Organerne have havt Tid til at hvile.

Hvor megen Mad, man spiser ad Gangen, har ogsaa stor Indflydelse paa Helbreden. Dersom man spiser for hyppigt eller for meget ad Gangen, saa bliver Maden daarlig fordøjet. Derved taber Legemet i Sundhed og Styrke, idet en stor Del af Livskraften forbruges til at udskille den ufordøjede Føde; thi Føde, som ikke er ret fordøjet, er lige saa ubrugelig og skadelig for Systemet som nogen anden fremmed Substans.

Daarlig Føde.—Daarlig Føde bestaar af saadanne Næringsmidler, som ikke indeholde de nødvendige Dele for de forskjellige Legemsdeles Næring. Et af de daarligste Fødemidler er Hvedebrød. Mølleren borttager ved Sigtningen en af de bedste og mest nærende Bestanddele af Hveden; thi Glutenen eller Plantelimen, som nærer Hjernen og Musklerne, findes lige indenfor Kjærnens yderste Skal. I Midten af Kjærnen findes næsten intet undtagen Stivelsestof, som indeholder en saa ubetydelig Del Næringsstof, at en Hund vil paa en meget kort Tid "sulte ihjel," hvis den udelukkende fødes med dette.

Af denne Bestanddel bestaar næsten alt Brød, som bruges i Amerika. Den stærke, kraftige Skandinav eller Tysker spiser sit grove Brød, der bages af hele Kjærnen, med god Appetit. Det gjør hans Muskler og Sener stærke, selv om han ogsaa drikker stærk Drik.

Graham Brød (bagt af hele Hvedekjærnen) er langt bedre, billigere og sundere end det, som bages af sigtet Hvedemel.

Krydderier.—Tusender af dyspeptiske Patienter sukke og stønne hver Dag som Følge af Brugen af Krydderier. Peber, Salt, Eddike, Sennop og alle Slags Fedtstoffer henhøre til Listen over de forskjellige dyspepsiefrembringende Krydderier. Ethvert Værk over Diæt kalder Krydderier Ting, som ikke tilsætte nogen som helst Næring til Føden. Det er kun en Ting, som tilsættes for at faa Maden til at smage lidt bedre. Enten Føden smager bedre eller ej, afhænger ikke af Krydderierne, men af Spiserens egen Smag. Hvis hans Smag er ufordærvet, holder han mest af Føde uden Krydderier; hvis hans Smag er fordærvet, kan

han maaske lide enhver Slags unaturlig Sammenblanding. En Franskmand holder lige saa meget af sin Dyvelsdræk, som en Amerikaner holder af Salt, eller en Ostindier holder af sin Karre.

Krydderier ere pirrende og ikke-nærende. De foraarsage en ophidset Stemning, hvilket er meget skadeligt for Sundheden. De bevirke Forstoppelse af Blodet i Leveren, saa at denne maa arbejde meget stærkere for at vedligeholde det nødvendige Omløb. Men det værste af alt er, at de virke pirrende paa Fordøjelsesorganerne, idet de forhindre deres nødvendige Virksomhed. Naar en Person forsøger at afvænne sig fra Brugen af Krydderier, vil Maden efter en kort Tids Forløb smage ham bedre uden dem end med dem.

Salt.—Det antages i Almindelighed, at Salt er uundværligt som et diætetisk Middel. Mange Folk formode, at Livet ikke kan opholdes uden det; der er imidlertid mange Fakta, som tydelig bevise, at den almindelige Mening er aldeles fejlagtig. Efterfølgende ere nogle faa af de mange Kjendsgjerninger, som kunde fremsættes:

1. Snese af Folk, som have været vante til Brugen heraf, have aldeles ophørt dermed, uden at det har skadet deres Helbred; tværtimod har det modsatte været Tilfældet.

2. Millioner af Mennesker i Syd-Amerika, Central- og Syd-Afrika, Siberien og andre Verdensdele leve uden nogen Sinde at bruge Salt.

3. Dette er ikke aldeles, fordi de ikke kunne erholde det; thi i Syd-Afrika, hvor der er Salt i Overflod, bruges det hverken af Mennesker eller Dyr.

Vi vilde ikke anbefale, at Brugen af Salt burde

afskaffes i alle Tilfælde; dog kan der ingen Tvivl være om, at mange af de Sygdomme, som Maven og Leveren ere underkastede, opstaa ved overdrevent Brug af Salt. Personer, som have en uvirksom Lever, ville befinde sig meget bedre, hvis de næsten aldeles opgive Brugen af Salt samt andre Krydderier.

Plantespiser og Kjødspiser.—Det er en Fejltagelse at tro, at Kjødspiser ere nødvendige for at opholde det menneskelige Liv. Dette er tydeligt bevist ved Menneskets saa vel som ved de lavere Dyreklassers Anatomi, ved menneskelig og komparativ Fysiologi samt ved den menneskelige Races Erfaring lige fra Adams Dage til vor Tid.

Kjødspise er ikke nødvendig for at vedligeholde enten Livskraften eller den dyriske Varme. Den indeholder intet Næringsstof, som ikke ogsaa findes i Planterne. Ja ved at spise Kjød spise vi i Virkelighed Planter paa anden Haand; thi de Dyr, hvis Kjød spises af Mennesket, leve af Planteværter.

Paa den anden Side finde vi, at Brugen af Kjød er ugunstig for Opnaaelsen af en høj Alder. Kjødspiser ere ophidsende. Kjød indeholder venøs Blod, som er fyldt med saadanne Giftstoffer som Urea, Urinsyre o. fl. a., hvilke vilde være blevne borttagne gjennem Nyrerne, hvis Dyret havde faaet Lov til at leve. Det indeholder ogsaa ofte Smittestoffer og Urenheder, som ere fremkomne ved Sygdom; thi kun meget faa Kreaturer ere fuldkommen sunde, naar de slagtes, og mange ere endog aldeles fulde af Sygdom og hindres kun fra at dø en naturlig Død derved, at Slagterkniven tager sig af Sagen.

Kjødspiser opholde Livet, nære Legemet, men de ere

ikke den bedste Føde. Videnskaben viser os, at det ikke er Menneskets naturlige Føde, og af Verdenshistorien se vi, at de tapreste, ædleste og ældste Nationer levede i Aarhundreder uden at bruge Kjød.

Tusender af Mennesker have i de sidste tyve Aar undersøgt denne Sag, ere blevne overtydede om, at animalsk Føde er meget daarligere end Plantesøde, og have afholdt sig fra Brugen af det første med ypperlige Følger.

Aldrende Personer eller saadanne, som have daarlig Helbred, burde ikke forsøge at aflægge Brugen af Kjødspiser ganske og aldeles, hvis de da ikke ere saa syge, at en saadan Forandring maa finde Sted for deres Helbreds Skyld. Hvis en Forandring i den sædvanlige Diæt gjøres i et saadant Tilfælde, maa den kun skride gradevis og langsomt fremad. Megen Skade er bleven foraarsaget derved, at mange svindsotige Folk ere blevne tilraadte ganske og aldeles at aflægge Kjødspiser. Naar Legemet befinder sig i en svækket Tilstand, er det ikke istand til at vænne sig til radikalske Forandringer, undtagen det er uundgaaelig nødvendigt.

Svinekjød.—Nydelsen af Svinekjød er bleven meget almindelig blandt mange Nationer. Af den mere ubemidlede Klasse benyttes det ofte udelukkende i Stedet for alle andre Kjødsorter. Men nøjagtig Undersøgelse saa vel som Erfaring viser, at Svinekjød er den usundeste af alle almindelig brugte Kjødspiser, og at utrolig megen Sygdom og undertiden en rædsom Død foraarsages ved Nydelsen deraf.

Sundhed er den største Velsignelse i dette Liv. Det er derfor af stor Interesse for ethvert Menneske at forstaa, hvorledes den bedst kan bevares; thi det er meget

lettere at miste den end at gjenvinde den, efter at den er tabt. Den kan ikke kjøbes for Guld.

Aarsagen til, at Svinekjød nydes saa almindeligt, er simpelthen, at det er bleven en Skik, ligesom det er en Skik i Frankrige at spise Hestekjød og i Kina at fede og spise Hunde. Og man følger saa gjerne Skik og Brug uden at bruge sin Fornuft og Dømmekraft og uden at undersøge, enten den er gavnlig eller skadelig.

Under Svinets Hud findes en fed Masse fra to til sex Tommer tyk, som kaldes Flæsk, og bedækker den største Del af Legemet. Saa meget Fedt paa et Dyr er ikke naturligt. Den eneste virkelige Nytte deraf, medens Dyret lever, er at holde det varmt om Vinteren. Og dersom Svinet havde sin Frihed som andre Dyr, saa vilde det ikke samle en saadan Fedt-Masse i sit Legeme.

Men hvoraf samles da alt dette Fedt? Det er aabenbart en Følge af Svækkelse i de afførende Organer af Mangel paa Bevægelse, Renlighed og frisk Luft. Under disse Omstændigheder overlæsses Dyret med Føde, indtil Leveren, Lungerne, Nyrerne, Huden og Indvoldene ikke længer ere istand til at afføre de urene og ubrugelige Bestanddele, saa at de sammendynges i Legemet, netop paa samme Maade som en Dranker bliver oppustet og fed af Brændevin og stærkt Øl. Jo federe et Svin er, desto mere sygt og usundt er det.

Naar Svinet er skaaret op, kunne vi nøjere betragte, hvad det indeholder, og saaledes opdage, om det er et sundt Dyr, der kan bruges til Føde og nydes uden Fare for Sundheden. Læg nu Mærke til Kirtlerne, som ligge omkring Halsen. I Stedet for at være af almindelig Størrelse og Beskaffenhed ere de hovne. Hos ældre

Svin indeholde de ofte Tuberkler eller Raadsaar, saa at der er en bløb Masse i dem, som snart vilde have bevirket Tæring og en tidlig Død.

Betragt Dyrets Lunger. Dersom det er over et halvt Aar gammelt, saa ere Lungerne som oftest fulde af Tuberkler. Og dersom det er over et Aar gammelt, er en Del af Lungerne ofte bleven fast af Sygdom. Og dog koger og spiser man dem.

Se engang paa Leveren. Overdreven Fedme er et sikkert Bevis paa en uvirksom og sygelig Lever. Gjør et Snit i den, saa skal du se i de fleste Tilfælde, at den er fyldt med Bylder. Og endda er der tusender, som spise denne fordærvede, kirtelsyge Lever og finde Behag i den. Paa samme Tid synes de underligt om, at man spiser Frøer i Amerika, Græshopper i Afrika og Slanger i Spanien.

Ordet scrofula (Kirtelsyge) kommer fra det latinske scrofa, hvilket betyder en So. De gamle Romere forstode, at Kirtelsyge kommer af at spise Svinekjød, derfor kaldte de denne Sygdom scrofula. Naar man har set, hvor fuldt Svinet er af Kirtelsyge, kan man ikke længer undres over, at denne ondartede Sygdom udbreder sig saa stærkt blandt dem, som spise Svinekjød. De fordærvede Vædsker samles i Blodet og vise snart sine Virkninger i Legemets forskjellige Dele. De frembringe daarlige Øjne, hovnede Kirtler, ondartede Saar og mange stygge Hudsygdomme. Børn i tusendvis ere Krøblinger og beladte med Kirtelsvulster af denne Grund. Rosen og Spedalskhed bevirkes ogsaa tildels ved Nydelsen af Svinekjød.

Bændelormens Oprindelse.—Dette frygtelige Dyr, som ofte findes i Menneskets Indvolde, kan

vedblive at voxe, indtil det bliver fra femten til femti Alen langt. Betragter man nu Svinets Lever nøje, saa opdager man utallige smaa Poser eller Blærer, omtrent saa store som Hampefrø. Dersom man spiser dette Kjød, og de saaledes komme i Maven, saa opløser Mavesaften det lille Hylster, og derved løslades et meget lidet, men dog et meget farligt Dyr. Det er forsynet med et Hoved og fire Sugerør. Det suger sig strax fast til Siden af Indvoldene og begynder nu at voxe.

Efter en kort Tid fremkommer der et Led ved dets bagerste Del. Snart efter kommer der et nyt Led og atter et nyt, og saaledes vedbliver den lille Orm at forlænge sig, indtil den bliver over tyve Alen lang. Det er denne Orm, man kalder Bændelorm.

Paa Island er denne Sygdom bleven meget almindelig saa vel som i mange andre Lande. Bændelormen er meget frugtbar. Man har fundet over to Millioner Æg i een. Af disse Æg fremkomme utallige smaa Orme, som trænge ind i Blodet og saaledes føres omkring i hele Legemet. Man har fundet dem i alle Legemets Organer endog i Hjernen og Øjnene.

Naar de tilsidst standses i Legemets Celler, omgives de af en liden tynd Hud som en Blære ligesom den oprindelige Orm. Disse Blærer voxe ofte saa store, at de blive livsfarlige og frembringe Sygdom i de Organer, hvor de samles. En Patient døde af denne Sygdom i Bellevue Hospital, New York, og man fandt, at hans Lever var anfægtet af disse smaa Ormefostre. Den, som plages af denne Sygdom, lider ubeskrivelige Smerter.

Spirerne, som disse frygtelige Dyr komme af, findes ikke blot i Leveren, men ogsaa i de andre Organer.

Det Flæsk, som indeholder dem, siges at være befængt med Tinter. Undertiden opdager man dem. Men at man ofte overser dem og spiser Flæsk, som er befængt af dem, sees klarlig deraf, at Bændelorme blive mere og mere almindelige hvert Aar. Et Stykke Svinekjød, som blev undersøgt i Amerika med et Mikroskop, indeholdt over tyve af disse smaa Ormefostre i hver Kubiktomme.

I Abyssinien er denne Sygdom bleven saa almindelig paa Grund af Folkenes daarlige Levemaade, at de fleste plages af Bændelorm.

Trikiner.—Trikiner er en anden Slags ødelæggende Orme, som findes i Svin. En Mand i Louisville, Amerika, som nøje har undersøgt denne Sag, forsikrer, at mindst et af hver ti Svin er befængt med dem. En Komite, som blev udnævnt af Chicago medicinske Akademi for at anstille Undersøgelser, meldte, at de havde fundet, at eet af hver femti Svin i Slagterboderne i Staden, var befængt med Trikiner. Andre Steder har man fundet dem i større Mængde.

Dersom man under et godt Mikroskop btragter et Stykke Svinekjød, som indeholder Trikiner, saa kan man se hundreder af disse graadige Smaadyr, som ere sammenrullede i smaa Celler og blot vente paa en Anledning til at slippe ud af sine Hylstre for at begynde sit ødelæggende Værk.

Ved at undersøge Kjødet af en Person, som døde af Trikiner, fandt man en stor Mængde Orme deri. Enhver af dem lignede nøje medfølgende Billede. Man ser her, hvorledes Dyret er indesluttet i sit Hylster. Dette opløses af Mavesaften, naar det kommer i Maven. Saa snart Ormen kommer løs, begynder den



Fig. 1.

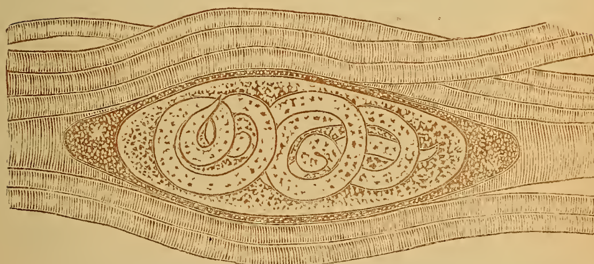
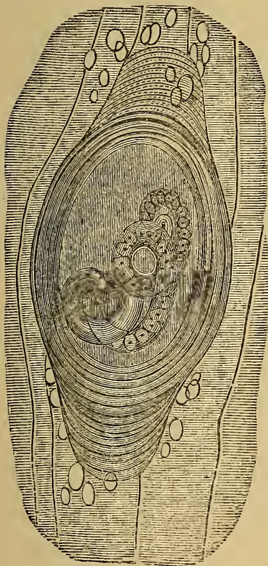


Fig. 2.

Fig. 1 viser Trikiner, der ligge løse blandt Muskeltrevlerne i et nylig angrebet Stykke Skinke. Fig 2 viser to Trikiner i et eneste Hylster, mange Gange forstørrede.

III Table.

strax at bore sig igjennem Maven og arbejder sig lidt efter lidt ind i alle Musklerne. Den formerer sig med vidunderlig Hurtighed. Og den, som angribes af dem, dør som oftest under frygtelige Smerter.



Man ved langt fra ikke, hvor mange der omkomme af Trikiner; thi mange Mennesker dø af ukjendte Sygdomme, som Lægerne hverken kunne kurere eller forstaa. Trikinosis har megen Lighed med andre Sygdomme i adskillige Symptomer. Mange ansete Læger paastaa, at hundreder dø af denne Sygdom, uden at man ved, at den er foraarsaget af Trikiner.

Andre Sygdomme. — Sygdomme, som hidrøre fra Uorden i Galden, ere ofte en Følge af at spise Svinekjød. De forekomme hyppigst om Vaaren, efter at man har spist meget fedt Flæsk gjennem Vinteren. Leveren er bleven træt af at afføre saa megen Urenhed fra Systemet. Derved bliver den dorsk, og Blodet sammendynges i den. Galden kommer i Blodet, saa at det irriteres paa forskjellige Maader.

Huden bliver gul eller brunagtig. Nyrerne svækkes. Ofte paafølger en Feber af en eller anden Art.

Tæring er en anden Sygdom, som ofte følger med Nydelsen af Svinekjød. I Sandhed, den, som er beladt med Kirtelsyge, har stor Tilbøjelighed til Tæring. Mange unge Drenge og Piger have smalt Bryst, fremstaaende Skuldre, magert Ansigt og tynde Ben, hvilket viser Tilbøjelighed til Tæring og er en Følge af Kirtelsyge.

Slet Fordøjelse er en Sygdom, som ofte følger af at spise Flæsk. Fedt, saltet eller røget Svinekjød, er et af de mest ufordøjelige Fødemidler. Der hengaar mellem fem og seks Timer med at fordøje det, medens sund Føde fordøjes i halv saa lang Tid.

Mange mene, at det er godt at spise Svinekjød for at holde sig varm om Vinteren. Men sundt Kjød er langt bedre i denne Henseende, og Erfaring har klarlig vist, at de, som nyde Korn- og Frugtspiser, kunne bedst taale Klimaet i alle Lande.

Andre bemærke, at deres Forfædre spiste Svinekjød, og de opnaaede en høj Alder, derfor kan det vel ikke være saa farligt. Men det er aabenbart, at Børn arve Kirtelsyge fra sine Forældre og ofte maa lide ondt for Fædrenes Skyld. Menneskene lide mere af Sygdom nu end forhen, og det samme kan siges om Dyrene.

Hører Svinet til de urene Dyr?—At Svinet er et urenligt Dyr vil vist næppe nogen nægte. Guds Bud til Jøderne angaaende dette Dyr var et viist Bud givet til Sundhedens Bevarelse: "Det skal være eder urent. I skulle ikke æde af deres Kjød og ej røre ved deres Aadsel." 5 Mos. 14: 8. Profeten Esaias udtrykker ogsaa Herrens Mishag med, at Folkene nyde

saadanne Ting, idet han siger: "De, som æde Svinekjød og vederstyggelige Ting og Mus: de skulle bortrives tilhobe, siger Herren." Es. 66:17.

Og om man nu antager paa Grund af Apostelens Ord i 1 Kor. 10:23, at Lovene om rene og urene Dyr ere ophævede i den nye Pagt, og at man derfor kan nyde alle Slags spiselige Ting uden at adspørge Samvittigheden, saa er det dog aabenbart, at Sundheden er lige saa nundværlig for os som for Jøderne, og at vi derfor maa undgaa de Ting, som nedbryde den, dersom vi ville gjøre vel mod os selv.

Hvad skal man da gjøre med Svinene? Man har jo ikke nødig at opføde saa mange. Gadarenerne havde store Svinehjorde paa vor Frelsers Tid. Men han begunstigede ikke Svineavlen. Han lod de urene Aander fare i Svinene, saa at to tusende druknede i Søen. Derfor bad Folket ham om at drage bort fra deres Egne. Mark. 5:1–17. Han ødelagde deres Forretning og Ejendom, omendskjønt han ellers var meget sparsommelig og lod de overblevne Stykker samle op. Math. 15:37.

Svinet kan bruges til Fedt, Olje, Sæbe og forskjellige andre Ting. Gjør, hvad du vil, med det, men spis det ikke, hvis du vil bevare din egen og dine Børns Sundhed.

Giftigt Vand.—Hele Egne have somme Tider været aldeles befængte med Sygdomme, uden at man har vidst nogen Aarsag dertil. Undersøgelser have bevist, at Vandet var Aarsagen dertil. Videre Undersøgelser viste, at der var en eller anden Kloak eller Retirade, som stod i direkte Forbindelse med de Steder,

hvorfra Vandet kom. Dette vides bestemt at være en af de fornemste Aarsager til Tyfusfeber.

Brøndvand bliver ofte forgiftet, idet Afløb fra Rendestene og Kloaker staar i Forbindelse dermed. Somme Tider bliver dette Afløb ved Gjennemsining ledet mange Fod under Jordens Overflade gjennem den let gjennemtrængelige Jord.

Vandet fra en Ladegaardsbrønd eller Cisterne bør aldrig bruges. Ingen Kloak eller lignende bør findes inden femti Fods Afstand fra Brønden.

Mælk af Staldkøer.—Mælk er ikke den bedste Føde; thi den indeholder urene Bestanddele af det Kreaturs Blod, hvoraf den tages. Hvis Kreaturets Blod er ren, da er Mælken god i samme Forhold; men naar Blodet er daarligt eller urent, da maa Mælken være ligesaa.

Naar Køer indespærres i tæt tillukkede Stalde, tvinges de til atter og atter at indaande den samme raadne Luft, som altid er overfyldt med snavsede Gasarter fra deres egne Exkrementer. Disse Gasarter trænge sig ind i Blodet og forgifte saaledes enhver Legemsdel saa vel som Afsondringerne. De indaandede Urenheder vise sig ogsaa i Mælken, som saaledes bliver et Exkrement. Hvis den drikkes, følge naturligvis Staldens Urenheder med.

En fremragende Forfatter siger med god Grund, at "godt og vel Halvdelen af de Dødstilfælde, som finde Sted blandt smaa Børn, kan bevises at hidrøre fra fordærvet Mælk;" og dog udsætte tusender af Mennesker i større Byer baade sig selv og sine Børn for Muligheden af en dødelig Forgiftning.

Mælkens Smag kan ikke altid tages som Rettesnor,



I ovenstaaende Tegning gives en Afbildning af de smaa mikro skopiske Dyr, som findes i urent Vand.

IV. Table.

ej heller kan Kemisten selv ved den nøjagtigste Undersøgelse opdage de skadelige Bestanddele; dog kan Mikroskopet vise os dem, selv naar ethvert andet Undersøgelsesmiddel slaar fejl.

Fig. 1 er et akkurat Afbillede af Udseendet af ren, sund Mælk, som den viser sig under et godt Mikroskop. Man vil se, at den ikke indeholder andet end runde Smaakugler af forskjellig Størrelse, hvilke ere Mælkens saakaldte Smørceller.

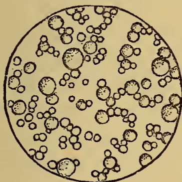


Fig. 1.

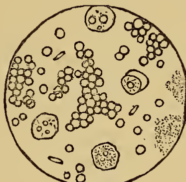


Fig. 2.

Fig. 2 giver en nøjagtig Fremstilling af usund eller fordærvet Mælk set gjennem Mikroskopet. Denne Prøve toges af en Ko, som blev holdt paa Spøl og indespærret i en snavset Stald. Man vil let kunne se Forskjellen mellem disse to Prøver. I Fig. 2 sees foruden de runde Smaakugler, som findes i Fig. 1, tillige en Mængde ubetydelige Organismer, som udgjøre det skadelige i Mælken. Denne Slags Mælk kan man ikke vedblive at bruge, uden at den foraarsager farlige Forstyrrelser i Legemet.

Smittende Svindsot.—Franske Jagttagere have fundet, at Køer ofte have Svindsot, og at denne Sygdoms Tuberkler kunne meddeles en Person, naar enten Kjødet eller Mælken af det angrebne Kreatur nydes. Dette forklarer tildels nogle Tilfælde af "galopperende

Svindsot;" thi man har iagttaget, at naar Sygdommen meddeles en Person paa denne Maade, skrider den meget hurtigere frem end i Almindelighed. Naar Mælk bruges, bør man iagttage den største Forsigtighed og kun erholde den af sunde Kreaturer.

Skadelig Sirup. — Kemikere have i lang Tid vidst, at man ved at koge stivelseholdige Substanser med en Tilsætning af Svovlsyre vil erholde en sødlig Bestanddel, kjendt under Navnet Frugtsukker eller Druesukker. Savspaaner, Bomuld og træagtige Trevler i hvilken som helst Skikkelse, afgive ved samme Proces en lignende Sukkerbestanddel. Usamvittighedsfulde Personer have draget sig denne videnskabelige Kjendsgjerning til Nytte ved at prakke Folk en forfalsket Sirup paa. Denne uærlige Fremgangsmaade er nu bleven saa almindelig, at det næsten er umuligt at erholde Sirup, som er aldeles uforfalsket.

Følgerne af Brugen af disse kemiske Sammensætninger ere meget farlige. De indeholde Svovlsyre, eller Vitriololje, Jern og andre skadelige Bestanddele. Naar Sirup bruges, foraarsager det Forstyrrelse i Maven, og det har uden Tvivl været Aarsag til mangt et kronisk Dyspepsietilfælde. Ved et Tilfælde i vor Praxis havde vi Lejlighed til at se flere end et Dusin Personer paa en Gang, der udviste Tegn paa at være angrebne som en Følge af at have spist forgiftet Brystsukker, fabrikeret af denne Slags Sirup. Man saa, at Tænderne og Tungerne paa dem, som spiste Brystsukkeret, bleve meget sorte, og der kan ingen Tvivl være om, at Tænderne vare uhelbredelig beskadigede.

Det er vigtigt at vide, hvorledes man kan adskille de forfalskede og skadelige Siruper fra de rene og uforfal-

skede. En let og dog tilstrækkelig nøjagtig Maade er at tilsætte en Teskefuld af den mistænkte Sirup til en halv Kop stærk Te; hvis Teen bliver sort som Blæk, er Sirupen ubrugelig og indeholder skadelige Bestanddele. Den burde paa ingen Maade bruges. Hvis enhver Familje vilde prøve Sirupen, førend de kjøbte den, og afslaa at kjøbe den, hvis den ikke bestod Prøven, vilde Efterspørgselen efter denne afskyelige Sammensætning snart ophøre, og dens Fabrikation maatte selvfølgelig ogsaa ophøre.

Kaffe og Te.—Kaffe og Te ere Luxusartikler. De indeholde ingen Næring for Legemet, men ere Pirringsmidler og følgelig skadelige for Sundheden. De, som bruge enten Kaffe eller Te stadigt, paadrage sig derved en unyttig Udgift, hvilken ofte er byrdefuld for den, som maa tjene sit Brød i sit Ansigts Sved. Og for Landet i Almindelighed er det et stadigt Tab, da de ere udenlandske Varer, som ikke gavne Landet i nogen Henseende.

Kaffe er ristede Bær af en Plante, som har hjemme i Abyssinien og Arabien. Den kaldes *Coffæa Arabica* og er nær beslægtet med den Plante, hvoraf man erholder Kina-Bark og laver Kinin. Det oplivende Element i Kaffen er *caffeine*, hvoraf den indeholder een til to Procent. Den indeholder ogsaa Garvestof, Plantetrevler, Gummi, Sukker, Fedt og nogle andre Bestanddele.

Te bestaar af de tørrede Blade af en Plante, som hører hjemme i Kina. Det pirrende Element i Te er *teine*, et bedøvende Ludsalt, hvoraf den indeholder tre til sex Procent. Det er meget ligt *caffeine*. Forøvrigt indeholder Te Gummi, Plantetrevler, Sukker,

Fedt, Stivelse og en aromatisk Olje, som gjør den vellugtende.

Dr. E. Smith, Dr. Richardson og andre have anstillet nøjagtige Undersøgelser med disse Substanser. I smaa Portioner frembringe de stærkere Bevægelse i Hjærtet, en større Udførsel af Kulsyre fra Lungerne, Tab af Varme og større Virksomhed i Nyrerne. I større Portioner frembringe de Kvalme, Svimmelhed, Følesløshed og tilsidst Døden. Dr. Edward Smith faldt bevidstløs til Jorden, efter at han havde drukket et Afkog af fire Lod Kaffe, som maaske indeholdt syv Gran Kaffeine.

Den hyppige Brug af disse Substanser svækker Livskraften, thi Arbejde tærer mere paa Legemet, naar det er under deres Indflydelse end til andre Tider. Det udvikler mere Kulsyre end almindeligt. Og den Mængde Kulsyre, som udgaar fra Lungerne, er det bedste Maal, man kjender, for at vide, hvor meget Legemet taber.

Kaffe og Te skade Fordøjelsen. — Dersom de nydes, naar Maven er tom, saa pirre de Fordøjelsesorganerne paa en betænkelig Maade. Bruges de tilligemed Maden, saa skade de Fordøjelsen paa flere Maader: 1. Man tager for megen Vædske i Maven. 2. Maven slappes, naar de Vædsker, som nydes, ere meget varme, og Mavesaftens Virksomhed forhindres. 3. De besvære Maven med de pirrende Substanser, som de indeholde.

Enhver erfaren Læge ved, at Brugen af Kaffe og Te er en almindelig Aarsag til slet Fordøjelse. Ved et Møde i England af den britiske medicinske Forening var en berømt Læge fra Australien tilstede. Han be-

vidnede, at slet Fordøjelse paa Grund af overdreven Brug af Kaffe og Te var meget almindelig der.

Enhver Ting, som vækker Organerne til større Virksomhed end den naturlige uden at skaffe Legemet mere Næring og Styrke, som kan understøtte den overordentlige Anstrængelse, — enhver saadan Ting frembringer nødvendigvis bagefter en Undertrykkelse af Organernes Virksómhed under den naturlige Grad. Dette kaldes Reaktion eller Tilbagevirkning. At stærk Kaffe og Te frembringe Reaktion er vel bekjendt. Denne fortfarende Afvexling af Ophidselse og Reaktion kan ikke andet end skade Nerverne. Den udsætter Mennesket for Sygdomme, som forstyrre Nervernes Virksomhed, saasom Nervesyge, Modersyge og lignende Plager.

En lærd Læge, som har beskjæftiget sig udelukkende med Nervesygdomme, skriver om Kaffens Virkninger paa Sindet i *Journal of Mental and Nervous Disease* saaledes:

"Et irritabelt Sind saa vel som slet Fordøjelse henhører til de Symptomer, der frembringes ved stadig Nydelse af Te." Han siger, at denne Drik især hos gamle Folk frembringer Pirrelighed, Skjælven i Musklerne og Søvnløshed.

Den berømte Dr. Bock fra Leipzig skriver som følger angaaende Virkningerne af Kaffe og Te paa Sindet:

"Den Vrantenhed og Ængstelighed, som er saa almindelig i vore Dage, maa fornemmelig tilskrives Brugen af Te og Kaffe. Hos dem, som stadig drikke Kaffe, ere Fordøjelsesorganerne i kronisk Uorden, hvilket virker tilbage paa Hjernen og frembringer Fortrædelighed og Tungsindighed. Fornemme Damer, som ere hen-

givne til at drikke stærk Kaffe, have et særegent Sindelag, hvilket jeg bedst kan beskrive som en affindig Tilbøjelighed til at forestille sig selv som forfulgte hellige. . . . Kinesernes arrige, lunefulde Karakter kan visselig tilskrives deres umaadelige Forkjærlighed for Te."

Baade Kaffe og Te bevirke slet Fordøjelse og holde Hjernen virksom og vaagen, naar den er træt og i Følge Naturens Orden burde samle ny Styrke ved Søvn og Hvile.

Mange andre Beviser paa disse Planters skadelige Virkninger kunde anføres. De ere saa iøjnefaldende, at den, som vil lægge nøje Mærke til dem, let kan se dem. Men eftersom Brugen af Kaffe og Te er bleven saa almindelig, og mange have Fordel af at drive Handel med disse Luxusartikler, saa ville de fleste gjerne følge Mængden og søge derfor at anbefale deres Brug paa forskjellige Maader. Vi ville her besvare disse Anbefalinger:

Kaffe og Te ere styrkende.—Det samme Argument bruges ogsaa til Forsvar for Brugen af Spiritus og Tobak. Men det er aabenbart, at ingen af disse Ingredienser indeholde Næringsstoffer, som kunne styrke Musklerne eller Nerverne. Dette er bevist ved mange videnskabelige Forsøg, som ikke kunne modbevises. Dr. Smith bemærker, at efter Arbejde, som udføres, medens Legemet er under Indflydelsen af Te, følger altid Reaktion og Mathed. Og denne Følelse vedbliver endogsaa efter Nattens Hvile.

Kaffe og Te berolige Nerverne.—Hvorledes berolige de dem? Forsyne de dem med de nødvendige Substanser til at forny de udslidte Organer? Nej! De oplive dem blot foreløbigt, saa at deres vir-

kelige Tilstand skjules en kort Tid. Men naar denne korte Virkning forsvinder, saa trænge Nerverne mere til at beroliges end tilforn. Og hver Gang dette Hjælpemiddel bruges, bliver det onde værre. De fleste Mennesker, som lide af Nervesvækkelse, bruge Te og Kaffe. Og hundreder have i en kort Tid gjenvundet sin Helbred ved at afstaa fra Nydelsen af disse Ting. Dette er et paalideligt og simpelt Lægemiddel — Afhold.

Kaffe og Te hjælpe Fordøjelsen.—"Min Mave er saa svag. En Kop stærk Kaffe eller Te hjælper saa godt til at fordøje Maden." Saaledes tænke mange. Og dersom de vedblive at føle saaledes, saa behøve de snart to eller tre Kopper. Dersom man ikke vil lyde den bedste Raadgiver, Naturen, saa kan tilsidst ingen Drik hjælpe Maven at udføre sit Værk. Da ville de maaske begynde at forstaa, at der er stor Forskjel paa at drive Fordøjelsesorganerne og at befordre deres naturlige Virksomhed ved at forsyne dem med sund, nærende Føde.

Lad dig ikke bedrage ved øjeblikkelige Følelser. Betænk de endelige Følger. Saa kan du ikke undgaa at forstaa, at Kaffe og Te fordærve Fordøjelsen i Stedet for at hjælpe den.

Kaffe og Te kurere Hovedpine.—Hvor ofte mangen Kvinde maa søge Tilflugt til en Kop Kaffe eller Te for at kurere sin Hovedpine, og hvor ofte den samme Hovedpine kommer igjen. Hvem har set et eneste Exempel paa, at Kaffe har kureret Hovedpine, saa at den ikke er kommen igjen? En saadan Kur er umulig. Te og Kaffe ere almindeligvis Aarsag til Hovedpine. Men de synes at formilde Sygdommen en kort Tid, ligesom Spiritus og Tobak synes at stille de skjælvende

Nerver en kort Tid for atter at svække dem, saa de skjælve mere og mere.

Kaffe og Te styrke Legemet, saa at man ikke behøver saa megen Mad. — Mange foretrække en Kop stærk Kaffe eller Te for et Maaltid Mad ligesom Drankeren. De ere saa henfaldne til disse Pirringsmidler. Andre nyde dem til Maden for at spare den. Vi have klarlig vist, at Kaffe og Te ikke skaffe Systemet nogen Næring. Dersom de nu virkelig for en Del borttage Madlysten, saa er det klart, at de berøve Legemet den Næring, som det ellers havde faaet, og saaledes stadig svække Mennesket.

Kaffe og Te styrke Sindet.—De, som fremføre denne Paastand, glemme, at der er Forskjel paa at oplive og at styrke Sindet. Det er længe, siden de bedste Læger have forstaaet, at Ophidselse eller Oplivelse ikke er det samme som Styrke. De have klarlig vist, at enhver unaturlig legemlig eller aandelig Anstrengelse, som overstiger de almindelige Kræfter, altid frembringer en tilsvarende Nedtrykkelse under den almindelige Virkekraft.

Enhver Prædikant, som drikker en Kop stærk Te for at oplive sin Tale, laaner en vis Del Livskraft, som atter maa betales tilbage i Fremtiden. Enhver Student, som driver paa sin trætte Hjerne ved at nyde en Kop Kaffe eller Te og saaledes bliver istand til at studere i Stedet for at sove, røver noget af sin aandelige Kapital af Dygtighed og Styrke. Og enhver Kvinde, som oplivet sig selv med Kaffe, saa at hun lettere kan udføre sit Arbejde, svækker derved sin fremtidige aandelige Virkekraft.

Det næste Spørgsmaal for mange, som læse disse Linjer, vil blive: "Hvad skal man da drikke?"

Rent, blødt Vand, saaledes som det udgaar fra Skaberens Haand, er uden Tvivl den bedste Drik for syge og sunde, smaa og store. Det maa helst nydes mellem Maaltiderne. For svage Maver ere følgende Vædsker i Almindelighed let fordøjelige: Nymalket Mælk frisk og varm; Bouillon fri fra Fedt; pidsket Æggehvide, eller Hviden og Blommen tilsammen raa, pidsket; Suppe af godt Havremel eller af Ris, Sago, Tapioka eller Majsstivelse. En Kop af disse Substanser nydt til Maden kan ikke skade nogen. For sunde Folk ere mange andre Slags Suppe og især alle Slags god Frugt mange Gange bedre at bruge til Maden. Man kan ogsaa lave varme Drikke af brunede Brødskorper, af Klid blandet med Sirup og brunet og af flere andre Ting. Enhver har jo Frihed i saadanne Ting at prøve alt og beholde det bedste. Men de, som lide af en og anden Sygdom, kunne ikke andet end ønske at leve saaledes, at deres Smerter maatte lindres. For dem vil det være kjærkomment at faa Oplysning om det, som virkelig er godt og nyttigt.

Vi have god Grund til at tro, at megen Nydelse af Kaffe og Te især i Ungdommen leder til Drukkenskab. Det eneste rette Standpunkt for Totalafhold er at afstaa ganske fra alle Pirringsmidler og bedøvende Midler. Drukkenskabssynden bestaar ikke netop i Nydelsen af Spiritus, men deri, at man tilfredsstiller Lysten til unaturlige Pirringsmidler, især naar man ved, at de ere skadelige. Sand Afhold indbefatter Selvbeherskelse og bestaar i at nyde alle gode Ting med Maade og at

afstaa fra alt, som kan skade Sjæl og Legeme. Ingen kan nægte, at dette er Afhold.

Blødt Vand alene bør bruges til Mad, Drikke og Badning. Somme Steder findes Kilder med blødt Vand, og undertiden kan det ogsaa findes i Brønde. Men der er store Strækninger, hvor Vandet er haardt baade i Kilder og Brønde. Paa saadanne Steder bør man samle Regnen og bevare den i Cisterner.

Haardt Vand bør aldrig bruges til Mad og Drikke eller Badning, naar blødt Vand kan erholdes. Det haarde Vand indeholder mineralske Substanser, som ere skadelige for Sundheden, saasom Kalk, Salt, Magnesium, Borax, Alun, Jern, Svovl, o. s. v. Ingen af disse Gjenstande ere nyttige til at opbygge Cellerne og opholde Livet, men Renselsesorganerne, d. e. Leveren, Nyrerne, Indvoldenes Slimhinde, Huden og Lungerne, maa bortfjerne dem fra Systemet, ligesom de afføre Asken og de ubrugelige Dele. Ellers vilde de tilstoppe Systemet og forhindre Blodets Omløb, saa at Legemets Sundhed vilde undergraves og Døden paafølge.

En af Grundene til, at saa mange Mennesker lide af Sygdom i Leveren, Nyrerne, Lungerne og Indvoldene og have Koldfeber, Hud-Sygdomme, Feber, Gigt, o. s. v. er, fordi de drikke haardt Vand. De mineralske Stoffer, som indføres i Legemet med Vandet, maa atter udrenses af ovennævnte Organer, og det giver dem saa meget Arbejde, at de blive udslidte og fordærvede.

Et andet Onde, som kommer af Brugen af haardt Vand, er Dannelsen af haarde Dele i Blæren, Nyrerne og undertiden i Lungerne og Leveren, som kaldes Sten. Det er sandt, at man ikke altid strax føler ondt ved

Brugen af haardt Vand, men det svækker Organerne, saa at de sent eller tidlig maa lide af Sygdom.

Rent Vand alene bør bruges. Alt Vand, som har staaet længe i den frie Luft, er udsat for at blive urent, enten ved at Dele af Planter og Dyr falde i det eller ved Indsugning af urene Dunster. Vand, som har staaet i et Rum over Natten og indsuget Uddunstninger af Mennesker og Dyr, er endnu mere skadeligt end haardt Vand, undtagen det bliver filtreret.

Isvand.—En hyppig Drikken af Isvand er meget skadelig i Særdeleshed om Sommeren paa Grund af den derved paa een Gang frembragte Afkjøling af de indvendige Dele. Hvis det drikkes i det hele taget, bør det kun være meget langsomt og i meget smaa Slurke.

Den uforstandige Brug af Isvand om Sommeren er en meget almindelig Grund til Blodgang og andre indvendige Sygdomme. Den frembringer heller ikke sjeldent en Slappelse af Fordøjelsesorganerne.

Fløde-Is, Mælke-Is, Is-Te samt alle andre Isblandinger burde undgaaes af saadanne, som have deres Fordøjelsesorganer kjære.

At spise mellem Maaltiderne.—Maven behøver Hvile lige saa vel som Hjernen eller Musklerne. Hvis man spiser paa andre end de reglementerede Tider, maa Maven vedblive at arbejde for at fordøje Føden. Mellem tre og sex Timer ere nødvendige for at fordøje de fleste Slags Fødevarer; hvis man derfor spiser inden fem eller sex Timer efter det sidste Maaltid, maa Maven bestandig arbejde og bliver saaledes udmattet. Naar da det næste Maaltid nydes, er den ikke istand til at modtage det, og slet Fordøjelse med alle de deraf opstaaende Sygdomme fremkommer. Silde Af-

tensmad er dræbende. Spis aldrig senere end fem Timer før Sengetid.

Hurtig Spisning.—Amerikanerne ere almindelig bekjendte for deres hurtige Maade at spise paa. Den studerende sluger sin Føde uden at tygge den og skynder sig tilbage til sine Bøger. Kjøbmanden ligeledes sluger sit Maaltid for at kunne give saa megen mere Tid til sin Forretning. Fraadseren spiser saa hurtig, han kan, for ikke at staa tilbage for sin Nabo og for at faa sin fulde Portion. Det er ikke nok at fylde Maven med Spise. Fordøjelsen begynder i Munden, og hvis Munden ikke gjør sit Arbejde, maa Maven altsaa udrette dobbelt saa meget, som den ellers burde. Naar Føden sendes ned i Maven i Klumper, gjør det stakkels Organ alt, hvad det kan, for at fordøje den; men da det intet Middel har, hvorved det kan tygge Føden, bliver Fordøjelse næsten umulig. Munden er Møllen, og hvis Malning i det hele taget skal finde Sted, bør det være der. Mavesaften kan ikke virke paa utygget Føde og lader den derfor gaa bort ufordøjet. Gjæring indtræffer, og Dyspepsie, Blodgang og adskillige andre Sygdomme indfinde sig.

Et halvt Pund Føde, som er godt tygget, vil afgive lige saa megen Næring som et Pund, der er daarlig tygget.

Alkoholholdige Drikke.—Ingen som helst rask Person kan vedblive at bruge Vin, Øl, Brændevin eller nogen anden alkoholholdig Drik uden derved at paadrage sig en Sygdom. Som Næringsmiddel ere de af intet Gavn, og som Medicin ere de kun nyttige, naar de benyttes med stor Forsigtighed. Gamle Folk behøve dem ikke mere end de unge. Ja de ere endog skadeligere for

gamle end for unge, da de udsætte dem for Apoplexi eller Slagtilfælde.

Maadeholdsdrikning er kun en Snare, hvorved den gamle Slange leder Mennesket til Drankerens Grav.

Selv det mindste Kvantum Alkohol er berusende. Beruselse er Forgiftning. Lidt Alkohol beruser lidt; et større Kvantum beruser meget. Maadelighedsdrankeren adskiller sig kun tildels fra Drankeren, hvor lidt han endog drikker.

Følgende "Fakta angaaende Spirituosa" ere vel værdige en grundig Overvejelse af saadanne, som behøve at advares mod de sørgelige Følger af dens Brug:

Fakta angaaende Spirituosa. — (1) Alkohol er en Gift. Naar den tages ublandet, fremkalder den Døden lige saa sikkert og næsten lige saa hurtigt som Blaasyre.

(2) Alkohol fremkommer ved Gjæring eller Forraadnelse. Skaberen har aldrig tilvirket den. Den flyder ikke fra nogen naturlig Kilde.

(3) Alkohol er irriterende eller hidsende. Den foraarsager Vabler paa Huden og Betændelse i Maven.

(4) Alkohol er et Narkotium (bedøvende Middel). Den slapper Nerverne og bedøver Sindsorganerne.

(5) Alkohol ødelægger Blodet. Den opløser Blodkornene (de smaa runde Legemer, hvoraf Blodet bestaar) og formindsker paa denne Maade Livsstrømmen.

(6) Alkohol foraarsager Hjærtesygdomme, idet den forvandler Hjærtetrevlerne til Fedt.

(7) Alkohol foraarsager Apoplexi (Slagflod). Den svækker Blodkarrene og foraarsager Kongestioner til Hovedet. Den svækker Musklerne. Man har ved at experimentere bevist, at en Mand ikke kan løfte saa me-

get, efter han har taget et Glas Brændevin som før.

(8) Alkohol svækker Livskraften.

(9) Alkohol foraarsager Svindsot.

(10) Alkohol formindsker Legemsvarmen. Nordpolsfarerne ere tvungne til at afholde sig aldeles fra Brugen af stærke Drikke.

(11) Alkohol lammer Hjernen. En døddrukken Mand er i en Tid aldeles paralyseret.

(12) Alkohol gjør Hjernen haard.

(13) Alkohol foraarsager Kongestioner til enhver Legemsdel.

(14) Alkohol gjør Leveren haard, saa at den ikke kan udrette sit Arbejde.

(15) Alkohol er skadeligst, naar den tages i smaa Portioner.

(16) Alkohol foraarsager enhver Slags Uorden i Nervesystemet.

(17) Alkohol foraarsager Kræft, Bylder, Dyspepsie og andre Mavesygdomme.

(18) Alkohol er Aarsagen til mere end to Tredjedele af de Sygdomme, som findes i Hospitalerne i de større Stæder.

(19) Alkohol er en af de fornemste Aarsager til Fattigdom.

(20) Alkohol er en af de fornemste Aarsager til Forbrydelser. I Skotland forøgede den Forbryderne 400 Procent.

(21) Alkohol er meget ofte Grunden til Vanvittighed.

(22) Alkohol forkorter Livet ca. 500 Procent i Følge Livsassurance-Kompagniernes Statistiker.

(23) Alkohol foraarsager hvert Aar et hundrede tusende Menneskers Død i Amerika.

(24) Alkohol koster aarlig mere end Brød.

(25) Alkohol er til slet ingen Nytte i den menneskelige Organisme; tvertimod afstedkommer den utrolig Skade.

Diætens Indvirkning paa Leveren.—Næsten hvert Menneske, vi møde, klager sig om sin Lever. Een har en dorsk Lever; en anden har Kongestioner til Leveren; en anden har Smerter i Siden, hvilke han er vis paa hidhører fra en Forstyrrelse af Leveren. Klagerne ere meget almindelige mod Leveren; men ingen tænker paa at klage over Diæten, hvilken i Virkeligheden er Aarsag til Besværlighederne. Nøjagtige Undersøgelser af Leveren have bevist de skadelige Følger, som visse Slags Fødevarer frembringe paa den.

Drankerens Lever gjøres haard ved den Alkohol, som han drikker. Den skadelige Vædske frembringer samme Virkning paa hans Hjerne.

Leveren hos saadanne, som nyde fede Spiser, fedt Kjød, Smør, Svinefedt, stærkt krydrede Kager o. s. v., bliver overfyldt med Fedtstof. De undergaa en Forandring kaldet Fedmeforvandling, som bestaar i, at Trevlerne forvandles til Fedtstof. Denne Fedmeforvandling fremskyndes især hos magelige Personer eller hos saadanne, som have stillesiddende Arbejde. Leveren hos den almindelige Huskat har i Almindelighed undergaaet denne Fedmeforvandling.

De indfødte i Ostindien, Central- og Sydamerika, Mexiko saa vel som andre varme Klimaer gjøre meget Brug af Peber, Sennop, Gurkemeje og andre hidsende Krydderier. Som en Følge heraf foraarsages ikke

alene Uorden i Maven, men en Svækkelse af Leverens Udholdenhed. Dette tilskreves forhen disse Egnes Klima; nu derimod er det vel bekjendt, at det hidrører fra Brugen af de omtalte skadelige Artikler. Peber- og Sennopselskere burde tage sig i Agt for deres Helbred.

Man har iagttaget, at Kreaturer, som overfodredes eller fodredes med Spøl, i Almindelighed have sygelige Levere. Organet findes at være udvidet—i nogle Tilfælde uhyre meget, — og dets Overflade er bedækket med røde Pletter og Smaatrevler eller Laser, hvilket betegner, at Organet er saa befængt med Sygdom, at det næsten er uden nogen som helst Nytte.

De samme Ting, som have saa farlige Følger for Barbarer og halvciviliserede Skabninger samt de lavere Dyreklasser, vil have akkurat samme Følger for de fuldt civiliserede Skabninger. Peber og Sennop er lige saa skadelig for en New-Yorker Fraadser som for en Hottentot eller mexikansk Indianer. Stærkt krydrede Supper, Saucer o. s. v. ville have de samme Følger for den menneskelige Lever som Spøl for de lavere Dyreklassers.

To Maaltider om Dagen.—I Følge Hippokrates, en meget fremragende græsk Læge, som levede nogle Aarhundreder før Kristus, spiste Grækerne, som levede paa hans Tid, kun eet Maaltid Mad daglig. Han tilraadte dem dog at spise to Maaltider hver Dag, da de derved vilde undgaa Tilbøjeligheden til at spise for meget ved hvert Maaltid. Det kan altsaa sees heraf, at "To-Maaltid-Indretningen," som Brugen at spise to Gange om Dagen kaldes, ikke er nogen nymodens Skik, men at det derimod har Oldtidens Bifald.

Det er ogsaa en Kjendsgjerning, som det nok er værd at omtale, at Oldtidens Grækere vare de kraftigste, modigste saa vel som lærdeste af alle Nationer eller Folkeslag, som Verdenshistorien omtaler. Der ere mange Fordele ved at nyde to Maaltider i Stedet for tre, og med nogle faa Undtagelser kan der intet indvendes derimod. Overgangen fra tre Maaltider til to kan foretages paa een Gang eller gradevis; maaske er det sidste at tilraade for de fleste Folk. Hvis man spiser Frokost Kl. 7½ eller 8 og tager sin Middagsmad Kl. 2, vil man næsten slet ikke savne Aftensmaden, især hvis man gaar tidlig tilsengs.

Der er naturligvis Tilfælde, i hvilke det vil være at foretrække at nyde tre Maaltider, hvis Aftensmaden da er let og nydes tidlig; og i saadanne Tilfælde ville vi naturligvis ikke anbefale to.

Det vilde have været uberegnelig bedre for den menneskelige Mave, hvis man havde holdt ved den gamle Skik og Brug, kun at spise to Gange om Dagen. Der er ligeledes mangen anden Skik og Brug, som langtfra fremviser nogen Fordel over Oldtidens Fremgangsmaade, og som burde aflægges for at vore Forfædres kunde gjenindføres.

Lager-Øl som Næringsmiddel.—Det er mærkværdigt, at Folk vedblive at holde fast ved den Ide, at Lager-Øl er nærende, efter at det modsatte saa ofte er bleven bevist. Hvis en Person har tabt sin Appetit og synes at aftage i Kraft og Vægt, er hans Nabo vis paa at anbefale ham at drikke nogle faa Glas Lager-Øl daglig. Hvis en diegivende Moder har for lidet Mælk, foreskrive gamle vise Damer hende Lager-Øl eller Ale.

Skjønt det atter og atter igjen er bleven fortalt Folk, at Alkohol ikke er noget Næringsmiddel, og at Øl kun er en Blanding af Alkohol og Vand, tro de dog, at disse skadelige Drikke paa en eller anden Maade ere istand til at nære Legemet og forny Livskraften. Maaske vil et Vidnesbyrd af en af Europas lærdeste Mænd forandre nogle faa Folks Mening.

Prof. Baron Liebig, en meget berømt tysk Kemiker, siger: "Vi kunne med mathematisk Nøjagtighed bevise, at der er mere Næringsstof i saa meget Mel, som kan ligge paa en Knivspids end der er i 5 Maal (15 Potter) af det bedste Bajersk-Øl." Kraftigt Næringsstof, ikke sandt?

Brugen af Tobak.—At Brugen af Tobak er en skadelig Vane og en stor Aarsag til Sygdom begynde mange at indse og forstaa. Der er dog ikke saa mange maaske, som forstaa ret meget angaaende Tobaksbrugens Oprindelse, eller hvor vidt dens skadelige Virkninger strække sig, og det vil derfor være nyttigt at vide noget angaaende dette.

Angaaende Opdagelsen af Brugen af Tobak beretter Historien, at i November Maaned 1492, da Columbus opdagede Øen Cuba, sendte han to Matroser i Land for at undersøge den. Da de kom tilbage, fortalte de blandt mange andre forunderlige Opdagelser, at de indfødte bare antændte Brande omkring med sig og blæste Røg ud af deres Munde og Næser. De formodede, at det var den Maade, hvorpaa de vilde parfumerede sig (fik sig selv til at lugte behageligt). Siden efter forsikrede de, "at de saa, at de indfødte vilde rullede store Blade sammen og røg som Djævle." Dette var første Gang, civiliserede Mennesker havde Anled-

ning til at se den daarlige Vane, som nu er bleven saa almindelig, at enhver Stad og By er aldeles opfyldt af Stank fra den giftige Urt. Det Indtryk, som Europæerne erholdt, var aabenbarlig meget ugunstigt, eftersom de sammenlignede Indianerne, der røg Tobak, med Djævle.

Det varede ikke ret længe efter dette, førend den civiliserede Verden ogsaa opdagede, at de vilde indfødte i Amerika baade skraaede og snusede Tobak, og snart udbredtes disse daarlige Skikke over hele Verden.

Blandt de mange skadelige Virkninger, som følge med Brugen af Tobak, kunne nævnes følgende:

Den fordærver Blodet og forstyrrer dets Omløb ved den Virkning, den har paa Nerverne.

Den gjør Legemet mere modtageligt for Sygdom.

Den foraarsager Halspine. Det er meget almindeligt blandt Tobaksrygere, at Slimhinden i Munden og Struben bliver tør og rød. Dette er en ligefrem Følge af den Irritation, som den hede Røg af den giftige Urt frembringer, idet man indsuger den af en Pibe eller en Cigar. Denne kroniske Strubesygdom er saa almindelig, at man nu betragter "Halspine af Rygning" som en særskilt Sygdom.

Den foraarsager ofte Tæring. At usund Luft bevirker Sygdom i Lungerne sees overalt. Man har klarlig bevist, at den største Aarsag til Tæring er, at man indaander usund Luft, paa Grund af, at de giftige Bestanddele virke paa Blodet og paa Lungerne. De urene Dele af selve Blodet ere tilstede i den Luft, som man een Gang har indaandet, saa at det er skadeligt at indaande den igjen. Da dette er Tilfældet, saa er det let at indse, at Tobaksrygning nødvendigvis er Aarsag

til Lungesygdom; thi derved fyldes Lungerne flere Timer om Dagen med den hede, giftige Tobaksrøg af en Pibe eller en Cigar. Desuden viser Erfaring, at dette er Tilfældet. Dr. C. R. Drysdale, Overlæge ved Londons fri Stats-Hospital, erklærer i en Afhandling i *Public Health*, at "Rygning i Ungdommen er en hyppig Aarsag til Tæring i Lungerne."

Den er Aarsag til Hjærtesyge. Gamle Tobaksrygere og ikke faa, som blot have brugt Tobak nogle faa Aar, lide ofte af Hjærtebanken, ustadig Puls, Hjærtebetændelse og andre Tegn paa Uorden i dette vigtige Organ. Der er en Sygdom i Hjærtet, som er saa ejendommelig for kronisk Forgiftning ved Tobak, at den meget passende har faaet Navn af "Narkotisme i Hjærtet." Medicinske Statistiker vise, at een af hver fire Tobaksrygere lider af denne Sygdom. Der er god Grund til at tro, at Brugen af Tobak ikke alene foraarsager Uorden i Hjærtets Virksomhed, men tillige organisk Sygdom i selve Hjærtet.

Den frembringer ofte slet Fordøjelse. Tobak er et narkotisk eller et bedøvende Middel. Narkotiske Substanser forhindre Afsondringen af Mavesaften og formindske Mavens Virksomhed. Tobak virker paa denne Maade i en høj Grad. En hungrig Mand kan stille sin Lyst til at spise ved at bruge Tobak, dersom han er vant til den, eller ved et andet narkotisk Middel. Lysten til at spise er dæmpet, omendskjønt han i Virkeligheden trænger til Mad lige saa meget som tilforn. Ved denne lammende eller bedøvende Virkning er det, at Tobak skader Fordøjelsesorganerne. Brugen af Snus frembringer slet Fordøjelse derved, at den irriterer Næsehinden, hvilket virker paa Maven ved Sympati.

Den foraarsager undertiden Kræft. Der er ingen Grund til at betvivle, at Brugen af Tobak ofte er Aarsag til denne frygtelige Sygdom. Alle berømte Saarlæger forsikre, at de ofte træffe paa Tilfælde, hvor Tobaksrygning har foraarsaget Kræft i Læberne og Tungen. Vi have selv set flere saadanne Personer og betvivle ikke, at Kræft i Læberne og Tungen ofte fremkommer paa denne Maade.

Den frembringer Nervesvaghed. De, som bruge Tobak, lide meget af Nervesvækkelse, som ytrer sig paa mange forskjellige Maader. Een Person forskrækkes let; en anden er ualmindelig irritabel, tvær og hidsig; en anden kan ikke sove om Natten; og atter andre skjælve paa Hænderne, saa at det besværer dem meget, naar de skrive. Lige i Øjeblikket synes Tobakken at give Nerverne Elasticitet, Stadighed og Styrke, men denne tilsynneladende Styrke er bedragelig. Den er aldeles forstilt, og den sørgelige Følge deraf er, at den forøger den samme Besværlighed, som den syntes at kurere. Vi have lagt Mærke til, at Hustruer og smaa Børn ofte lide meget stærkt af forskjellige nervøse Sygdomme, som alene hidrøre fra Virkningen af den giftige Tobaksrøg paa deres svage Organisme. Og denne Virkning kom af den giftblandede Dunst, der udgik fra deres rygende Ægtefælle og Fader.

Der er ingen Udyd eller Vane, som Menneskene have hengivet sig til, hvis Følger med større Vished forplantes til Efterslægten, end Brugen af Tobak. En kraftig Mand kan bruge Tobak hele sit Liv og indbilde sig selv hele Tiden, at han ikke lider nogen Skade derved; men hans Børn, som burde arve en kraftig Legemsbygning og god Helbred efter ham, ere blevne berøvede deres

retmæssige Arvedel og komme til Verden med en svag Organisme og liden Livskraft, med et System, som har Anlæg til Sygdom og er bestemt til en tidlig Død. Sønnerne af Personer, som bruge Tobak stadig, ere aldrig saa kraftige som deres Fædre. Og dersom Børnene ogsaa bruge Tobak, saa er det afgjort, at deres Børnebørn blive nervøse, svage, sygelige Skabninger. Denne Sandhed har vist sig i saa mange Tilfælde, at vi let kunne bevise den med uimodsigelige Kjendsgjerninger.

Kemikere, Botanikere og Læger ere enige om, at Tobak er et af de stærkeste Giftstoffer, man kjender. Ingen anden Gift med Undtagelse af Blaasyre dræber saa hurtig. En dødelig Dosis behøver blot tre eller fire Minuter til at frembringe Døden. Botanikerne kalde den nicotiana tabacum. Den er en tung oljeagtig Substans, som kan erholdes af Plantens tørrede Blade ved Destillation eller Paagydning. Der findes fra to til otte Procent Nicotine i Tobak. Kentucky- og Virginia-Tobak indeholder i Almindelighed sex eller syv Procent. Et Pund Tobak indeholder i Gjennemsnit 380 Gran af denne dræbende Gift, hvoraf den tiende Del af et Gran kan dræbe en Hund paa tre Minuter.

Det er uimodsigelig bevist, at Tobak er en Gift, som er dræbende i store Portioner og skadelig i alle Portioner. Den besmitter Aandedrættet, svækker Fordøjelsen, ødelægger Smagen og Lugten, fordærver Blodet, slapper Hjernen, nedtrykker Hjærtet, irriterer Nerverne, øder Musklerne, forhindrer Leverens Virksomhed, fordunkler Synet, pletter Huden og svækker ethvert Organ og enhver Cellevæv i Legemet, hvormed den kommer i

Berørelse. Dens Virkning er at formindske Livskraften, sløve Følelsen og forkorte Livet.

Munterhed ved Maaltiderne. — Den Nytte, man kan erholde af Maden, beror meget paa Legemets Tilstand, medens man spiser. Spiser man i en tungsindig, knarvorn eller fortvivlet Sindstilstand, saa er Fordøjelsen langsom og mindre fuldkommen, end naar man spiser i en munter Sindsstemning. Den i Amerika meget almindelige Vane at spise hurtigt og i Taushed bør undgaaes, og gjennem Maaltidet bør der indføres et Emne for Samtale, som alle kunne tage Del i; og dersom man ler godt engang imellem, des bedre vil det blive.

Lägemidler mod almindelige Sygdomme.

Et stort Antal af de almindelige Sygdomme, som bestandig forekomme i næsten enhver Familje, ere af en saadan Natur, at de i Almindelighed kunne behandles ligesaa godt eller maaske endog bedre af en forstandig Husmoder end af Doktoren. Tillige er det ofte meget ubelejligt at maatte løbe efter Doktoren for enhver lille Upasselighed, ikke at tale om hans Honorar, som man naturligvis ogsaa maa betale. Ved alvorlige Sygdomstilfælde er det nødvendigt at søge Lægeraad; men alle Forældre burde være saa vel bekjendte med de almindeligst forekommende Sygdomme, at de kunde behandle de fleste af dem med et godt Udfald.

Børn ville sjelden blive syge, hvis de have ordentlig Føde og Klæder og faa Legemsbevægelse, frisk Luft og Søvn nok. Dette samme er Tilfældet med voxne Per-

soner. Ulykkestilfælde og Hændelser indtræffe imidlertid bestandig og foraarsage forskjellige Upasseligheder og Sygdomme. Hvis man vil nøjagtig følge de givne Regler, hvilke ere Midler mod de mere almindelige Sygdomme, vil man undgaa megen Ubehagelighed og mange Bekostninger og Lidelser. Kun faa Mediciner anbefales til indvendigt Brug, da saadanne Tilfælde i Almindelighed kræve Lægens personlige Opmærksomhed.

Forkjølelse.—Peter eller Marie eller et andet af Børnene eller en af de voxne har paadraget sig en Forkjølelse; hvad skulle vi gjøre? Ikke gjøre noget, og lade det kurere sig selv? Nej. Der er ganske vist en Mulighed for, at man vil komme sig paa den Maade; men der er tillige Mulighed for, at Forkjølelsen vil udarte sig til en eller anden slem Sygdom. Skulle vi give Patienten Ingefær-Te, spansk Peber, Brændevin, Løg-Sirup, Honning og Svinefedt, fedt Flæsk, amerikansk Olje, Lakrits, Marrube, Melasses-Brystsukker eller Poley-Mynte? Eller skulle vi give ham en Sennopskage paa Brystet, eller een paa hver af Fødderne og Flæsk med Salt og Peber for Halsen?

Gjør intet af alt dette! At fylde Maven med saadanne Rariteter og anvende saadanne irriterende Ting udvendig vilde være nok til at gjøre et sundt Menneske syg. Gjør derimod dette:

Hvis det er muligt, da sørg i Tide for at forhindre Forkjølelsen fra at gribe om sig. Maaske have Fødderne været vaade og ere fugtige og kolde. Træk Støvler og Strømper af, og sæt dernæst Fødderne i en Spand Vand saa varmt, man kan taale det, efter først at have blødt Hovedet med koldt Vand. Efter ca. femten Minuters Udblødning kom lidt koldt Vand i Span-

den. Lad Fødderne være to, tre Minuter længere i Vandet, herefter tag dem op, tør dem rigtig godt, og gnid dem, til de blive dygtig varme. Tag rene, varme Strømper paa, og lad Patienten gaa til Sengs for en Times Tid eller hele Natten, hvis det er Aften. I Stedet for at vaagne op med Hovedpine, en øm Hals og en Stemme som en itubrukken Violin, vil han næste Morgen befinde sig ganske vel.

Hvis en Person virkelig har forkjølet sig og nyser, hoster, er hæs o. s. v., maa man ty til grundigere Midler.

1) Spis meget lidt eller intet for en Dags Tid eller to.

2) Tag Hvile. Sov saa meget som mulig. Man spilder langtfra nogen Tid herved. Hvile i Tide kan maaske forhindre en farlig Sygdom.

3) Tag en eller anden Slags hedt Bad, som vil fremkalde en stærk Sved. En længe fortsat Transpiration er dog svækkende. Fodbadet i Forbindelse med Sæbebadet, den vaade Indpakning, Dampbadet og det hede Luft-Bad ere lige gode i dette Tilfælde. De ere alle beskrevne længere hen i Bogen. Gaa til Sengs efter Badet.

Drik Vand uden Forbehold; jo renere og klarere desto bedre.

En Dags Behandling som den ovenfor beskrevne er i Regelen nok til at kurere selv de værste Forkjølelser, og Patienten vil saaledes blive sparet adskillige Ugers Upasselighed og Smerte, hvis ikke i det hele taget en kronisk Sygdom. Forsøg det! Ulejligheden er mindre, end man tror, og Følgerne ere udmærkede.

Ved ofte at bade sig i lunkent Vand vil man ikke blive saa modtagelig for Forkjølelse.

Halspine.—Der ere mange Midler mod Ømhed i Halsen, af hvilke nogle ere uskadelige, idet de ere aldeles uden Nytte — som for Exempel Gaasefedt smurt udvendig paa Halsen — medens andre ere temmelig skadelige. Det Middel, som Tyskerne — og mange fornuftige Amerikanere — anvende, er det bedste. Hvis det kun er et almindeligt Tilfælde af lidt Ømhed i Halsen, kan man bruge skiftevis varme og kolde Omslag (jfr. Bade). Hvis Patienten har Feber, bør Huden afkjøles med Svampebade. Hold Fødderne varme. Hvis der viser sig Tegn paa Diphteritis (en Betændelse i Luftrøret), komme man noget Is i en Pose, lægge det udvendig paa Halsen og give samtidig Patienten smaa Stykker Is, som han maa synke. Et godt Middel er at befugte Svælget med Citronsaft.

Hæshed. — Alle de forskjellige Slags Siruper, Brystmidler o. s. v., som nogen Sinde ere blevne falbudne, ere ikke istand til at kurere Hæshed. De ere somme Tider istand til at ødelægge Nervernes Følsomhed og derved lindre Hosten; men de kunne ikke bortfjerne Sygdommen. Honning, hvidt Sukker og alle lignende Ting ere kun bedragerske Midler. Alt saakaldet Hoste-Brystsukker, Pebermyntekager o. s. v. er af lige saa liden Nytte. Alle disse Rariteter komme aldeles ikke i Berøring med den angrebne Del, som mange synes at antage. De gaa lige ned i Mavesækken, hvor de foraarsage megen Skade ved at forstyrre Fordøjelsen og derved fremkalde en Sygdom, som i Virkeligheden er værre end den, de forsøge at fordrive.

Hvis Sygdommen ikke allerede er bleven kronisk,

kan den i Almindelighed kureres ved at bade Struben og Halsen med skiftevis varmt og koldt Vand og ved at bære en vaad Bandage om Halsen. Hvis Sygdommen er temmelig gammel, er Lægehjælp nødvendig.

Hovedpine.—Smerter i Hovedet foraarsages enten ved, at der er for meget eller for lidt Blod i denne Legemsdel. Hvis Pulsen banker stærkt, og Hovedet er meget varmt, medens Fødderne ere kolde, bør man bruge koldt Vand til Hovedet og sætte Fødderne i et hedt Bad. I meget slemme Tilfælde er et Sæde- og et Fodbad nødvendigt. Hvis det kolde Vand ikke øieblikkelig stiller Smerten, bør man bruge hede Omslag en halv Times Tid, ikke glemmende at skifte dem hver fire eller fem Minuter. Tilsidst anvend den lunkne Kompresse.

Undertiden foraarsages Hovedpinen af uforbøjet Føde i Mavesækken. I et saadant Tilfælde maa man tage et Brækningsmiddel bestaaende af varmt Vand. Hvis der viser sig Krampe i Maven, anbringes varme Omslag over Underlivet. Ved nervøs Hovedpine (Migraine) er det næsten altid nødvendigt at bruge varme Omslag. Brugen af Kaffe og Te og stærk Drik er ofte den fornemste Aarsag til Hovedpine, og da den fornuftige Maade at helbrede en Sygdom er at fjerne Aarsagen, følger det af sig selv, at man bør ophøre med at bruge disse Gjenstande.

Forbrændinger.—Om muligt dyp den beskadigede Del øjeblikkelig i Vand, der har samme Varmegrad som Legemet. Større Brandsaar, hvor en stor Del af Huden er ødelagt, kunne behandles bedst ved at give Patienten et Helbad og lade ham blive deri, indtil den nye Hud vorer frem. Man har undertiden holdt Patienter nedyppede saaledes i Vand i flere Maaneder,

og i adskillige Tilfælde er en Kur bleven opnaaet, naar dette har været umuligt paa nogen anden Maade. Vandet bør dog fornyes een eller to Gange om Dagen. Et ypperligt Middel til at lindre Smerten er at anvende en Opløsning af dobbelt kulsurt Natron (baking soda). Dette synes ogsaa at have en lægende Virkning. Efter at Saaret er blevet renset fra alle Stykker af brændte Klæder og lignende ved varmt Vand, bør det bestrøes overalt med den tørre Soda. Derpaa bør det dækkes med Bomuld eller Vat. Nogle foretrække at anvende en lige Blanding af Kalkvand og Linolje, men den er meget skidden og har en ubehagelig Lugt. Et af de bedste Midler er at anvende kulsurt Vaselin, bestaaende af ti Draaber Karbolsyre til hver Unze Vaselin. Denne Salve bør man smøre paa Lærred omtrent saa tykt som en Knivspids og lægge det paa Brandsaaret. Naar Saaret begynder at afsætte Materie, bør det vaskes to eller tre Gange om Dagen med varmt Vand og Sæbe og derefter skylles med en Opløsning bestaaende af 100 Dele Vand og een Del Karbolsyre. Dersom de forbrændte Dele ere opsvulmede og bedækkede med Vandbylder, hvilket ofte er Tilfældet med Forbrænding paa Ansigtet eller Hovedhuden, kan man anvende hede Omslag for at tilskynde Blodomløbet.

Frostblegner paa Fodderne.—Skjønt denne ubehagelige Sygdom ofte synes ubetydelig, er den dog i Almindelighed saa besværlig, at den synes at gjøre Livet en Plage for Patienten. Den kan let kureres, men ikke ved Anvendelsen af nogen som helst Slags Salve eller lignende, hvor meget den end anbefales.

Lige førend man gaar i Seng, tager man to smaa Baljer, Spande eller lignende. Kom varmt Vand i

den ene, saa varmt som det kan taales, og meget koldt i den anden. Sæt Fødderne først i det varme Vand to Minuter, derefter i det kolde lige saa længe. Skift saaledes fire eller fem Gange, og tilsidst dyp dem et Par Sekunder i det kolde Vand, og herefter tør dem godt. Gjentag dette Fodbad hver Aften, indtil Fødderne ere helbredede. Der viser sig sædvanligvis gode Følger strax.

Man bør bruge tynde Bomuldsstrømper under de uldne og undgaa at udsætte Fødderne for for megen Kulde, indtil de ere helbredede. Et almindeligt Bad er nødvendigt to Gange ugentlig.

Smerte.—Akut Smerte er almindeligvis enten en Følge af Betændelse eller Neuralgi. Varme Omslag ere næsten altid de mest lindrende og tillige de virksomste lokale Hjælpemidler. Plastre, Salver og lignende ere sjelden eller aldrig af nogen Nytte. Trækplastre ere aldeles unyttige og altid skadelige. De dueligste og mest samvittighedsfulde Læger have aldeles forkastet dem. Undertiden ere kolde Omslag mere lindrende og af større Nytte. Patientens Følelser ville bedst kunne bestemme, hvilket det bør være. Foruden de lokale Omslag er det undertiden nødvendigt at benytte det hede Fodbad eller Fodbadet i Forbindelse med Sædebadet.

Smerter i Ansigtet.—Smerter i Ansigtet ere i Almindelighed af en neuralgisk Karakter. De ere ofte Følgen af en forraadnet Tand. Brug en eller anden Slags varme Omslag (jfr. varme Omslag). Kolde Omslag ere undertiden bedst. Fodbadet, Sædebadet og en kort Afholdelse fra at spise ere alle gode Hjælpemidler. Naar Smerten er en Følge af Brugen af Te, Kaffe, Tobak eller stærk Drik eller af en forarmet Til-

stand af Blodet samt Nervesvækkelse, er Sygdommen meget haard at fordrive og fordrer en konstitutionel Behandling.

Tandpine.—Denne smertefulde Sygdom staar ofte i nøje Forbindelse med Ansigtssmerten. Den kan være en Følge af en forraadnet eller ulcerøs Tand eller af en Beskadigelse af Nerven, som staar i Forbindelse med Tanden. Man bruge de samme Hjælpemidler, som ere angivne under "Smerter i Ansigtet." Desforuden kan man lægge en halv ved Damp ophedet Figen paa den angrebne Tand. En Smule Vat befugtet med Opium er ofte istand til øjeblikkelig at lindre Smerterne, naar det stoppes ned i den forraadnende Tand. Det eneste rigtige og varige Hjælpemiddel, naar Tanden er forraadnet, er enten at faa den plomberet eller at lade den trække ud. Den burde helst plomberes, hvis det kan lade sig gjøre.

Ørepine.—Varme Omslag eller den forlængede varme ØredouØhe, som tages ved Hjælp af Fontæne-Sprøjten (fountain syringe), ville almindeligvis bringe Lindring. Et meget varmt Omslag, som ofte skiftes, er et godt Hjælpemiddel. Et halvt kogt eller stegt Løg, som lægges paa Øret, vil undertiden være istand til at lindre Smerterne. Intet Hjælpemiddel er imidlertid ufejlbarligt. Det hede Fodbad og Sædebadet ere udmærkede Hjælpemidler. Hvis der dannes en Byld i Ørets udvendige Del, vil Smerten vedvare, indtil Bylden aabner sig selv eller aabnes med en Lancet. Nogle faa Draaber Opium i Øret ere undertiden istand til at lindre Smerterne; de kunne i alle Tilfælde ingen Skade foraarsage. Et endnu bedre Hjælpemiddel erholdes ved at fordampe Vinaanden af en Teskefuld Opium og

blande det tilbageblevne med en halv Teskefuld amerikansk Olje eller Glycerin. Hæld Hovedet til den ene Side og lad nogle faa Draaber falde ned i Øret. Saadanne Hjælpemidler frembringe kun Lindring ved at dræbe Nervernes Føleevne og ikke ved at bortfjerne Aarsagen til Smerterne. Derfor bør man, hvis de i det hele taget benyttes, kun bruge dem i Forbindelse med andre Hjælpemidler.

Kolik.—De sædvanligste Aarsager ere Forstoppelse og en svækket Fordøjelse. Giv Patienten et godt Klyster for derved at frembringe en uhindret Affsondring af Exkrementerne. Læg tørre, varme Omslag paa Underlivet. Gnid og ælt Underlivet lempeligt. Meget varme Drikke gjøre meget lidt godt og sædvanligvis heller ingen Skade. Hvis det er et lidet Barn, der er sygt, tager man et tykt Uldtæppe, bløder den ene Ende i saa hedt Vand, som kan taales, vrider det, saa at det ikke vil dryppe, lægger dernæst den vaade Ende paa Underlivet og vikler det saaledes om Barnet. Man vil ofte forundres over den næsten øjeblikkelig indtrædende Lindring. Omslaget bør være hedt, ikke blot varmt, og bør skiftes hver fem eller ti Minuter, indtil Bedring indtræder. Næsten alle Slags Smerter i Underlivet kunne borttages paa denne Maade.

Krampe.—Krampetrækninger hos Børn ere sædvanligvis en Følge af Orme eller en beskadiget Fordøjelse, undtagen naar de vise sig i Forbindelse med akute Sygdomme. Sæt Barnet øjeblikkelig i et varmt Bad, og haandter det saa lempeligt som muligt. Det vil almindeligvis befinde sig bedre efter nogle Minuters Forløb. Naar det har fuldstændig erholdt sin Bevidsthed igjen, give man det et Klyster for derved at rense Ind-

voldene, og herefter lade man det hvile roligt. Nogle tilraade at benytte det kolde Bad og synes virkelig at anvende det med et godt Resultat. Patienten bør gnides godt under Badet.

Epileptiske Krampetrækninger kræve mere end den almindelige hjemlige Behandling. Det meste, man kan gjøre, medens Patienten har disse Krampetrækninger, er at afholde ham fra at gjøre enten sig selv eller andre Skade. Læberne og Tungen bides ofte temmelig stærkt af Patienten, da Kjæbemusklerne uvilkaarligt sammentrækkes om dem. Dette kan forhindres ved at lægge et Stykke blødt Træ mellem Tænderne, naar Anfaldet begynder. Da Patienten sædvanligvis falder i Søvn, efter at Anfaldet er forbi, bør man benytte det lille Mellemrum lige efter Anfaldet, naar Bevidstheden vender tilbage, til at faa ham i en bekvem Stilling. Mavekrampe kræver undertiden desuden et Brækningsmiddel af varmt Vand samt et hedt Sædebad og Fodbad.

Rheumatisme.—Denne Sygdom indbefatter flere Arter, hvoraf de vigtigste ere rheumatisk Feber, kronisk Rheumatisme og nervøs Rheumatisme.

Rheumatisk Feber er akut (heftig og hurtig virkende) Ledde-Rheumatisme. Man kalder den ogsaa i daglig Tale Gigtfeber eller flyvende Gigt i Modsætning til tør eller langvarig (kronisk) Rheumatisme. Ved rheumatisk Feber blive Leddene svulne, meget smertefulde og ømme i Forbindelse med Feber og stærk Sved. Sygdommen kan ogsaa angribe andre Organer især Hjærtet enten ved Betændelse af Hjærteposen eller Lidelse af Klapperne.

Blandt Symptomerne kunne nævnes: Kulde i Legemet to eller tre Dage og derefter Feber eller Feber

fra Begyndelsen; Smerte i et eller flere Led, hyppigst i Knæerne, Anklerne, Haandleddene eller Skuldrene; Smerten tiltager hurtig og bliver meget heftig; de angrebne Led blive meget ømme og svulne; Smerten forværres ved Bevægelse; Pulsen 90 til 100 Slag i Minuten, undertiden flere; sur Sved og Spyt; stærk Tørst; liden og stærk farvet Urin i Almindelighed med rødagtigt Bundfald; uren Tunge.

Rheumatisk Feber er meget almindelig, men sjelden dødelig, dog fremkalder den ofte andre Besværligheder, som før eller senere ende Livet. Dette sker især, naar Sygdommen angriber Hjærteposen eller bevirker Betændelse i Hjærteklapperne. Naar Sygdommen naar Hjærtet, giver det sig tilkjende ved heftige Smerter i den venstre Side i Nærheden af Brystvorten, Feberen tiltager, og Pulsen forstyrres.

Berømte Læger have vist, at rheumatisk Feber er begrænset, at den varer fra to til otte Uger.

Man antager i Almindelighed, at Udsættelse for Kulde og Fugtighed ere de nærmeste Aarsager til denne Sygdom, medens megen Nydelse af Kjød og megen Stillesidden — Ting, som hjælpe til at frembringe skadelige Syrer i Blodet, især Urinsyre — bidrage til at gjøre Systemet let modtageligt for denne Sygdom. Dr. Murchison paastaar, at Uvirksomhed i Leveren bidrager til den. Ofte er Tilbøjeligheden til den arvet fra Forældrene.

For at forebygge rheumatisk Feber, er det nødvendigt at klæde sig varmt, bruge uldent nærmest til Legemet og undgaa Kulde og Fugtighed især pludselig Afkjøling eller Standsning af Sveden. Man bør ikke bruge meget Kjød. Overdreven Brug af Salt og

Krydderier er skadelig, og Brugen af alkoholholdige Drikke og Tobak gjør uden Tvivl Legemet mere modtageligt for denne Sygdom.

Ved Sygdommens Begyndelse bør man give Patienten en hed Indpakning i uldne Tæpper flere Timer. I Regelen er det bedst at blive saa længe i Indpakningen som mulig. (Anvisning til Indpakning findes bag i Bogen.) Indpakningen maa mindst vare to til fire Timer og kan gjentages med Fordel to eller tre Gange i 24 Timer.

Hede Luft og Dampbade saa vel som russiske og tyrkiske Bade ere ogsaa meget gode, men mindre hensigtsmæssige paa Grund af den Bevægelse, som medfølger. Hede Omslag om de angrebne Led give stor Lindring. Leddene bør bestandig holdes varme. Man kan ogsaa bruge tør Hede i Stedet for Damp, idet man fylder en Pose med hedt Salt, Sand, Klid eller groot Mel. En Gummipose fyldt med hedt Vand er meget god.

Patienten maa drikke meget. Limonade med ganske lidt Sukker i er den bedste Drik i dette Tilfælde, eftersom Citronsaft er en Hjælp mod Sygdommen. Den sure Sved maa hyppig tørres af med et tørt Stykke. Et varmt Svampbad giver ofte Patienten Lindring. (Det bestaar i, at man vasker Legemet med en Svamp, som dyppes i varmt Vand.) Dersom Feberen bliver meget stærk, er det undertiden nødvendigt at bruge et kjøligt Bad. Man begynde med samme Temperatur som Legemet og formindske den gradevis indtil 19° eller 17° Reaumur (75° eller 70° Fahrenheit). Man maa ikke vedblive for længe med dette Bad, saa at Patienten bliver kold. Dette anbefales af berømte Læger, men maa bruges med stor Forsigtighed. Vi vilde foretrække

et lunkent Svampbad hver anden eller hver Time. Synes Smerten at tiltage i Leddene ved Brugen af varme Omslag, kan man bruge kolde Omslag i Stedet.

Under Sygdommen maa Patientens Diæt bestaa hovedsagelig af Sæd og Frugt ligefrem tillavet — Havresuppe, Bygsuppe og lignende lette Spiser. Kjødspiser maa undgaaes. Lidt Mælk kan bruges. Ofte komme ny Anfald af Sygdommen ved at nyde Kjødspiser for snart efter Helbredelsen. Man maa lade mindst nogle Uger gaa hen, før man atter spiser Kjød.

Dersom der viser sig Symptomer paa Inflammation i Hjærtet, maa Patienten nyde meget lidt eller faste en eller to Dage. Man maa da anvende hede Omslag og Grødomslag bestandig over Brystet, saa at man tildækker hele den venstre Side. Patienten bør have overflødig frisk Luft, men maa ikke udsættes for Træk.

At der har været brugt saa mange forskjellige Mediciner for denne Sygdom viser, at de ere upaalidelige og ikke virke gavnligt. Prof. Niemeyer skriver, at han har meget lidt Tillid til, at nogen Medicin kan forkorte rheumatisk Feber. Omhyggelig Pleje er bedre end nogen Medicin. Det eneste, vi kunne anbefale som Medicin, er Citronsaft. Man kan bruge nogle Stykker Citroner om Dagen. I vanskelige Tilfælde bør man søge Lægens Hjælp, hvor den kan erholdes.

Kronisk Rheumatisme er meget langvarig og vedbliver ofte mange Aar. I mange Tilfælde forstyrrer den ikke Menneskets almindelige Sundhedstilstand saa meget, som man skulde vente. Dog frembringer den tidt Vanskabning, naar den vedbliver længe, idet Leddene blive stive. I mange Tilfælde lider Patienten af slet Fordøjelse i Forbindelse med Opblæselser.

Symptomerne ere: Smerte i Leddene; lidt Ømhed, naar man trykker paa dem; mere eller mindre Hævelse i Leddene; et eller flere Led kunne være angrebne; let Feber eller ingen Feber; Smerten tiltager om Natten, og naar det er daarligt Vejr.

Behandling.—Smerten og Stivheden i Leddene kan bedst lindres ved hede Omslag; enten saadanne, som ere dyppede i hedt Vand, eller tørre Poser med hede Substanser i. Vi have ofte brugt at lade hedt Vand strømme længe over den angrebne Del. Dette gjorde god Virkning. Naar der er megen Smerte i Leddet og Betændelse, anbefale nogle Læger at bruge en Blanding af Sne eller stødt Is og Salt, som lægges paa det angrebne Sted. Leddet maa da først tildækkes med et Stykke tyndt Tøj og derefter lægger man nævnte Blanding paa. Den maa ikke ligge længere end fem Minuter og ikke bruges mere end to Gange om Dagen. Dette Middel lindrer altid strax.

De Salver, som man i Almindelighed anbefaler, virke blot paa Grund af Gnidningen, som medfølger. Om Natten kan Smerten som oftest lindres ved at omhylle de angrebne Led med et Stykke fugtigt Flonel, som dækkes til med tørre Stykker eller med Silketøj, som er dyppet i Olje. Dersom Sygdommen fornemmelig er i Hænderne, kan man tage et Par store Klædeshandsker og fylde dem med Havremel eller Majsmel. Tag dem paa Hænderne og bind dem omkring Haandleddene. Det virker paa samme Maade som en hed Indpakning omkring Leddene. Dette sidste Middel—hede Indpakninger—have de bedste Læger brugt med stort Held for at bortfjerne Smerten og Stivheden i Leddene.

Forøvrigt maa man bruge hede Dampbade, tyrkiske Bade, russiske Bade eller varme Indpakninger for Legemet i Almindelighed. Dersom Patienten er stærk nok til at taale det, kan man bruge et saadant hedt Bad daglig, og i somme Tilfælde maa man vedblive dermed flere Maaneder. Udholdenhed behøves især ved Behandling af denne Sygdom.

Elektricitet er meget nyttig og har været brugt med Held mod kronisk Rheumatisme. Naar man kan erholde elektrisk Behandling i Forbindelse med varme Bade, er det bedst. En stærk galvanisk Strøm hver Dag eller hver anden Dag paa de angrebne Dele har ogsaa vist sig virksom i nogle Tilfælde. Men elektrisk eller galvanisk Behandling kan blot erholdes ved Hjælp af et vel indrettet Batteri. Patienten maa være meget forsigtig med Hensyn til Forandringer i Temperaturen, især i koldt Vejr. Legemet maa ikke udsættes for Træk eller Kulde, og man undgaa pludselig Forandring fra Varme til Kulde. Man maa bruge uldent paa Legemet, og de angrebne Led bør beskyttes med extra Beklædning.

Dersom Leddene ere tilbøjelige til at blive stive, saa maa man forsøge at gnide dem og bevæge dem daglig saa meget, som man kan uden alt for stor Smerte. Patienten bør undgaa saa meget som muligt at sammentrække Lemmerne eller Leddet, som er angrebet. Dersom det er Knæerne, saa maa man undgaa at sidde med bøjede Knæer, idet man lægger Fødderne op paa en Stol.

Patientens Diæt maa være nærende; men han bør saa meget som muligt søge at undgaa Nydelsen af Kjød og fedtholdige Substanser. Kaffe og Te saa vel som

Tobak og Spiritus samt pirrende Krydderier maa omhyggelig undgaaes. Salt bør bruges saa lidt som muligt. Er Fordøjelsen svækket, maa man søge at forbedre den paa bedste Maade.

Rheumatisme i Musklerne.—Symptomerne ere: Dæmpet Smerte i de angrebne Dele ligesom af et Fald eller Stød; Smerten forøges ved Bevægelse og er ofte krampagtig og meget pinefuld; Stedet er ømt, naar man trykker lidt; Smerten lindres ved at trykke haardt omkring Stedet.

Denne Sygdom ligner noget Nervesmerter, men i de fleste Tilfælde er det Rheumatisme i Musklerne, og den er da af samme Natur som kronisk Rheumatisme. Den kan angribe enhver Del af Musklerne baade i Ansigtet og Øjet og alle andre Dele paa Legemet. Den angriber ofte Brystet og gjør det vanskeligt for Patienten at aande paa Grund af Smerte. Det gjør ogsaa ondt, naar han hoster eller nyser. I dette Tilfælde har man undertiden taget fejl og troet, at det var Sygdom i Lungerne.

Naar denne Slags Rheumatisme angriber Ryggen, bevirker den Sting i Ryggen, saa at Patienten hverken kan bøje sig forover eller rette sig op, men maa sidde eller ligge i en bøjet Stilling. Andre mere kjødfulde Dele af Legemet kunne ogsaa angribes af denne Sygdom. Aarsagen til Rheumatisme i Musklerne er den samme som Aarsagen til andre Slags Rheumatisme. Patienter, som lide af den, have i Almindelighed stærk farvet Urin, som indeholder megen Urinsyre, hvilket viser Uvirksomhed i Leveren. Den fremkommer hyppigst ved Forkjølelse og ved at være udsat for Træk. Megen Brug af Kjød, Krydderier, Salt og Spiritus

bidrager ogsaa til det. De Smerter, som frembringes ved denne Slags Rheumatisme, ligne ofte meget den Smerte, som frembringes ved Trikiner.

Den bedste Behandling for Rheumatisme i Musklerne er hed Damp, hede, tørre Omslag, Gnidning og Hvile samt Forbedring af Helbredstilstanden i Almindelighed. Galvanisme og Elektricitet have ofte vist sig som meget gode Midler. Hvad Behandling, Diæt og Klæder angaar, gjælder forøvrigt de samme Anvisninger, som ere anførte under rheumatisk Feber og kronisk Rheumatisme. Det er særdeles vigtigt, at hele Legemet maa klædes med uldent. Smerte i Ryggen kan tidt lindres ved at bruge en Bandage af Flonel. Det gammeldagse Begplaster, som saa ofte har været brugt i saadanne Tilfælde, gjør uden Tvivl noget godt, idet det vedligeholder den naturlige Varme i de angrebne Dele og giver Musklerne Hvile.

Hysteri.—Denne mærkelige Sygdom er mest almindelig hos Fruentimmerne og kaldes derfor ogsaa undertiden Modersyge; dog træffer man den ogsaa hos Mændene. Det er en virkelig Sygdom og bør behandles som saadan. Symptomerne paa denne Sygdom ere ofte lige saa forskjellige som Tilfældene selv. Det kan ligne næsten enhver Sygdom. Læg Patienten paa en Sofa, ved Siden af hvilken der staar et stort Vandfad, lille Kar, Balje eller lignende. Hold Patientens Hoved over Fadet, og hæld koldt Vand paa det ved Hjælp af en Vandkande eller Karaffe, som holdes en Fod over Hovedet. Paa samme Tid lægger man kolde Omslag paa Brystet og Rygraden og opvarmede Mursten eller Flasker under Fødderne. Dette kan man uden Fare vedblive med en Times Tid eller to, hvis Patienten ikke

kommer til Bevidstheden før den Tid. En øjeblikkelig Lindring frembringes næsten altid. Hvis Patienten skulde begynde at vise sig kold, bør der lægges varme Omslag paa Brystet og Skuldrene.

Apoplexi.—Hvis en Person pludselig falder om med en stærkt bankende Puls, pulserende Tindinger, rødt Ansigt og et gispende Aandedrag, kan man være vis paa, at han har Apoplexi. Man løsne øjeblikkelig enhver Ting om hans Hals, lægge Hovedet højt, sørge for frisk Luft, blotte Brystet og hælde koldt Vand paa Hovedet. Sørg for, at Extremiterne holdes varme. Tilkald Lægehjælp saa snart som mulig. Brug ikke Igler, Aareladning, Kognak, Ammoniak eller andre pirrende Hjælpemidler. Apoplexiske Kramper ere temmelig sjeldne. De vise sig sædvanligvis hos ældre Folk, som føre et stillesiddende Liv.

Besvimelse.—Naar en Person besvimer, holder Hjærtet næsten op at slaa, Lungernes Virksomhed ophører næsten aldeles, Ansigtet bliver blegt, og enten en delvis eller en fuldstændig Bevidstløshed indtræder. Hvis Patienten er falden om, da rejs ikke Hovedet op; men pas paa at holde det lige saa lavt eller endog lavere end Resten af Legemet. Hvis Patienten sidder paa en Stol, kan man gaa bag ved denne, tage fat paa Stoleryggen og forsigtig vælte Stolen bagover, saa at Patientens Hoved kommer til at berøre Gulvet. Dette vil foruden andre Hjælpemidler ofte være nok. Hvis Patienten ikke strax faar Bevidstheden tilbage, maa man løsne Tøjet om Halsen, Brystet og Underlivet, stænke koldt Vand i Ansigtet, slaa Huden med den flade Haand, holde Ammoniak, Kamfer eller en anden skarpt lugtende Vædske under Næseborene, skaffe rigelig kold,

frisk Luft og frembringe kunstig Respiration. Hvis Patienten kan synke, give man ham meget kolde eller meget varme Drikke.

En Person, som har Tilbøjelighed til at falde i Afmagt, bør strax lægge sig ned, naar han føler, at han skal besvime.

Strubehoste (Croup).—Symptomerne paa denne farlige Sygdom ere: I Begyndelsen de samme, som følge med en liden Forkjølelse eller Snue, saasom lidt Feber, Hæshed, Hoste, Afsondring fra Næsen; om nogle faa Timer Hosteanfald, forøget Hæshed og vanskelig Respiration, Krampetrækninger i Musklerne i Halsen; derpaa blive Symptomerne mere betegnende, nemlig, en malmfuld, klingende Hoste lig en Hunds Gjøen med en pibende Indaaanding, forøget Feber, Vanskelighed i at drage Aande, Pulsen er uregelmæssig, der er et smertefuldt Udtryk i Ansigtet, Patienten er værre om Aftenen og bedre om Morgenen; i dødelige Tilfælde bliver Patienten mere søvnig, Indaandingen bliver mere vanskelig, der er et større Tilløb af Blodet til Lungerne, Huden bedækkes med en kold Sved; endelig indtræder Døden ved Kvælning.

Denne Sygdom anfalder hyppigst Børn indtil det syvende Aar. Sygdommen er i Halsen, hvor en fremmed Hinde fremkommer, og naar denne dækker Struben, foraarsager den snart Døden. Med passende Behandling i Begyndelsen vil man dog kunne frelse mangt et Liv.

Behandling.—Man anvende hedt Vand paa Halsen ved en Svamp eller ved Stykker Flonel, der ere udvredne i hedt Vand. Dette bør fortsættes, indtil Huden bliver ganske rød. Dersom dette ikke bringer

Lindring snart, kan man ombytte de hede med kolde, og dersom dette bringer nogen Lindring, bør man anvende de kolde hele Tiden. Hvis det er nødvendigt, kan man bruge Is-Kompresser (jfr. Kompresser); men man maa dog anvende dem grundigt, dersom de skulle kunne gavne noget. Bruger man dem ved Sygdommens Begyndelse, ville de hindre Dannelsen af den fremmede Hinde. Dersom man ikke anvender dette Middel snart eller grundigt nok, maa man søge ad anden Vej at skille den fremmede Hinde fra Strubens Slimhinde. For at opnaa dette kan man vexle med varme og kolde Omslag paa Halsen, og lade Patienten indaande Dampen af varmt Vand fra en Tekjedel saa hed, som han kan taale den, og saa længe som muligt. En ypperlig Maade at frembringe Damp til dette Øjemed er at læske noget Kalk i en Tekjedel og lade Patienten indaande Dampen gjennem Tuden. Dampen fra hed Eddike er ogsaa undertiden nyttig.

Luften i Værelset bør holdes fugtig ved Damp fra kogende Vand eller fra en Balje Vand, hvori Kalk læskes. Hænderne, Fødderne, Armene og Benene bør ogsaa af og til afvaskes med en Svamp. I Tilfælde af, at Patienten bliver saa udmattet, at han ikke kan hoste, omendskjønt Hinden er løsnet nok til at tillade Ophostning, anbefaler Dr. Niemeyer at komme den syge i et varmt Bad og at hælde koldt Vand paa hans Hoved og bag paa Nakken eller Rygraden for om muligt at foraarsage Hoste, hvorved Patienten kan ophoste den løsnede Hinde. Kan intet hjælpe, og trues den syge med Kvælning, kan foretages en Operation, hvorved Luftrøret aabnes, og et Sølvrør indbringes i Aabningen, for at Patienten kan aande gjennem dette. Dette Middel har undertiden frelst Livet.

Mæslinger.—Mæslinger er en Feber, som tilhører den Klasse Febre, der frembringe Udslæt i Huden. Den er en akut (hidsig), smitsom Sygdom, men angriber sjelden en Person mere end een Gang. Den begynder med katarrhalske Tilfælde, især Snue, Hoste og Betændelse af Øjets Bindehinde. Mæslingerne bryde som oftest frem den tredje eller fjerde Dag og vise sig da med spredte, røde, let ophøjede Pletter, først i Ansigtet og derefter paa Halsen, Brystet og over hele Huden. Naar man trykker dem med Fingeren, forsvinder den røde Farve. Pletterne løbe snart sammen og danne uregelmæssige større Pletter, der ofte have samme Form som en Halvmaane. Udslættet er ujævnt at føle paa, og undertiden ser man smaa Pletter ligesom Blærer. Sygdommen naar sit højeste Stadium paa den tredje Dag, efter at den er slaaet ud. Da er Feberen gjerne stærkest. Derefter blive Pletterne mere gulagtige og Symptomerne mildere. Betændelsen i Hovedets og Halsens Slimhinder, som foraasager Hoste, Snue og daarlige Øjne, hører gradevis op. Efter to Ugers Forløb er Patienten i Almindelighed vel. Incubations-Perioden eller Sygdommens Rugetid (den Tid, der hengaar mellem Sygdomsstoffets Optagelse i Legemet og Sygdommens Udbrud) er omtrent een Uge.

Denne Sygdom er i Almindelighed ikke farlig, dog optræder den undertiden ondartet som Epidemi (Omgangssyge). En Art Mæslinger viser sig med sorte Pletter. De ere mere ondartede. Naar andre Sygdomme følge med Mæslingerne, saasom Lungebetændelse eller Bronchitis er det mere vanskeligt. Undertiden kan Betændelsen i Øjnene vedblive længe efter, at Sygdommen er ophørt. Strubehoste er et slemt Tilfælde i For-

bindelse med Mæslinger. Betændelse i Tarmene forefalder ogsaa undertiden ved denne Sygdom. Smitstoffet indeholdes ikke blot i Blodet, Taarerne og den gjennem Munden og Næsen afsondrede Slim, men ogsaa i Uddunstningerne og kan forplantes i Klæder.

Symptomer paa Mæslinger.—Første Stadium: Frysning og Hede; Snue; røde og taarefyldte Øjne; hæs, tør Hoste; Smerte i Hovedet og Lemmerne; ingen Madlyst; uordentlig Fordøjelse; Smerte i Halsen og Brystet; Vanskelighed ved at synke; Kvalme og undertiden Opkastning; Øjnene kunne ikke taale Lyset; undertiden stærk Nysen; Feber og tør, hed Hud; Febersymptomerne tiltage mod Aften; urolig Søvn; Smerte i Leddene.

Andet Stadium: Feberen tiltager; somme Tider Krampe hos smaa Børn; et rødt Udslæt kommer frem omkring Munden og Øjnene, som snart udstrækker sig til Halsen, Brystet, Ryggen og Legemets nedre Dele; Huden kløer og stikker; Patienten afsondrer en særegen Lugt ligesom nyplukket Gaasefjæder.

Tredje Stadium: Feberen hører næsten op; Udslættet skaller af i Form af smaa hvide, klidagtige Skæl eller Pulver.

Mæslinger udbrede sig ofte Vaar og Høst og ere ej sjelden Forløbere for Kopper. Naar de begynde at slaa ud, vedblive de gjerne at udbrede sig fire og tyve til sex og tredive Timer. Man kalder ogsaa dette Udslagsstadiet, hvorpaa følger Blomstringsstadiet, der varer tre til fem Dage. Derefter følger Afskallingen. Ved en ret Behandling med Naturmedicin ophører Feberen efter tre eller fire Dage, og Patienten kan gaa ud i den friske Luft efter ti eller i det højeste fjorten Dage.

Fra denne normale Udgang afviger Sygdommen mer eller mindre efter sin Beskaffenhed og Patientens Tilstand. Er Huden virksom, kan det første Stadium vare kortere. Undertiden varer Blomstringstiden blot fire og tyve Timer, og Udslættet forsvinder, uden at Patienten lider nogen Skade derved. Men dersom Udslættet træder tilbage eller slaar ind, som man kalder det, paa Grund af Forkjølelse eller af andre Aarsager, saa kommer Patienten ofte i stor Fare.

Er Huden uvirksom, og Patienten opholder sig i et fugtigt og altfor koldt Værelse, saa kommer Udslættet langsomt og uregelmæssigt frem, udvikler sig mindre og antager Form af smaa Blærer. Er det for hedt i Værelset, kan Udslættet flyde sammen og antage en stærk rød Farve ligesom Skarlagensfeber.

Det bedste Middel til at forebygge denne saa vel som andre smitsomme Sygdomme er at leve i Overensstemmelse med Naturens Love. Huden og Nerverne saa vel som Lungerne og Fordøjelsesorganerne maa styrkes ved at afholde sig fra pirrende og ophidsende Spise og Drikke, ved sund Mad og frisk Vand og Luft saa vel som Renlighed og tilstrækkelig Bevægelse og Søvn. Naar Sygdommen er overstaaet, maa man ikke være ligegyldig, men vogte sig for Forkjølelse og Tilbagefald.

Behandling.—Man maa vogte sig for at udbrede Sygdommen ved Smitte og ikke lade andre komme til Patienten end de, som pleje og behandle ham.

I milde Tilfælde behøves ikke videre Behandling. God Pleje er det vigtigste. Dersom Udslættet kommer langsomt frem eller træder tilbage, efter at det har begyndt, kan man give Patienten en varm Indpakning (i et Lagen dyppet i varmt Vand og vredet op, med uldne

Tæpper udenom og varm Tildækning). Denne Behandling er i alle Tilfælde en god Hjælp til at bringe Mæslingerne ud i Huden. I Tyskland og Sverige bruger man mest kold Indpakning, men vi have erholdt lige saa gode Følger af den varme Indpakning, og den er mere behagelig.

Naar Feberen bliver stærk, kan den formildes ved lunkent Svampbad og kjølige Omslag paa Underlivet, samt smaa, kolde Klyster. Man kan bruge en halv Tekop Vand ad Gangen til Klysterer. Omslagene maa byttes, saa snart de blive varme. Omheden i Huden mildnes, og Forkjølelse forebygges ved at indgnide Patienten et Par Gange om Dagen med Vaselin, Madolje eller fersk (usaltet) Smør. Man behøver ikke at frygte for at drive Udslættet ind ved kolde Omslag; thi de hjælpe netop til at bringe det frem. Men i Sygdommens sidste Stadium, naar Udslættet skaller af, maa man ikke bruge koldt Vand.

Medfølger Krampe, maa man bruge varme Bade. Hosten mildnes ved kolde Omslag paa Halsen og det øverste af Brystet. Man vedbliver at bytte dem, naar de blive varme. Er der Lungebetændelse eller Bronchitis tilstede, kan man bruge kolde Omslag, som skiftes hver ti Minuter, og hver tredje Time hede Omslag. (Naar man bruger hede Omslag, dypper man et uldent Stykke i hedt Vand. Man kan holde ved begge Ender og sænke det ned i Vandet, saa at Enderne blive tørre. Saa kan man let vride det op uden at brænde Hænderne. Det maa være tre eller fire Gange dobbelt og lægges paa saa hedt, som Patienten mulig kan taale. Man bruger tre hede Omslag efter hverandre og derpaa et koldt.) I Tilfælde af Strubehoste kan man bruge Is-

omslag paa Halsen. Dersom dette ikke hjælper, kan man vaske Halsen og Brystet med en Svamp dyppet i Vand saa hedt, som det kan taales uden at brænde Huden. Man kan ogsaa bruge hede Omslag. Naar Hovedet er hedt, maa man bruge kolde Omslag. Medfølger Diarrhoe, kan man bruge kolde Klysterer to eller tre Gange om Dagen.

Patienten maa ikke ligge paa Fjæder, men paa Madras. Ligeledes ere Fjæderdyner skadelige, da de indsuge Smitstoffet. Værelset maa luftes godt ud og Sengen holdes tør og ren. Patienten kan drikke saa meget koldt Vand, som han ønsker. Man maa bruge en simpel, nærende Diæt. Kjød og alle pirrende Spiser maa undgaaes. Mælk, Frugt og Melspiser kunne nydes tilstrækkelig til at tilfredsstille Appetiten. Som disinficerende Middel kan man sætte en Opløsning af et Fjerdingspund Jernvitriol i en Pot hedt Vand i Værelset. Efter Sygdommen maa Værelset og Klæderne renses og udluftes godt.

Skarlagensfeber.—Skarlagensfeber er en akut (hidsig) Sygdom. Den optræder ofte epidemisk. Den er meget smitsom og infektiøs (foraarsages ved Besængelser af skadelige Stoffer, som til sine Tider og paa visse Steder ere tilstede i Luften). Under stærk Feber med brændende varm Hud, Halspine og andet Ildebefindende fremkommer et Hududslæt, der er rødt som Ribssaft eller Skarlagen, først paa Halsen og Brystet, derefter i Ansigtet og over hele Legemet. Det viser sig som fine, røde Prikker.

Skarlagensfeber er en af de farligste Hudfebre. Den vedbliver at smitte, saa længe Afskallingen varer. Smitten sker baade ved Berøring og ved den syges Ud-

dunstninger. Den kan ogsaa overføres til andre ved sunde Personer, der ikke selv faa Smitten. Der hengaar sædvanlig fem til otte Dage mellem Smittens Optagelse i Legemet og Feberens Udbrud. Stor Forsigtighed er nødvendig selv i milde Tilfælde, og naar Sygdommen er ved at forsvinde. Trækvind, koldt Linned, Forkjølelse o. s. v. kan let fremkalde en pludselig Forandring. Saa længe Feberen varer, kan den gaa over til Betændelse i Halsen, Hjernen eller Brystet; og dersom Afskallingen forstyrres, kan der opstaa vattersottige Hævelser. De senere Tiders Erfaring blandt mange Læger har vist, at en fornuftig Behandling med Vand er det kraftigste Middel mod denne Sygdom.

Symptomer paa Skarlagensfeber. Indledningsstadiet: Hovedpine, Mathed og ondt i Halsen med opsvulmede Mandler i Forbindelse med Feber; Smerte i Ryggen; meget hurtig Puls, 110–120 Slag i Minuten; blussende Ansigt; uren Tunge samt Kvalme eller Opkastning; Krampetilfælde hos Børn; Udbrudsstadiet: Efter 1–3 Døgn viser Udslættet sig med en Mængde smaa skarlagenfarvede Pletter, der snart udbrede sig over hele Legemet; Feberen tiltager som oftest, og der er Vildelse; Halspinen tiltager; Øjnene blive røde og kunne ikke taale Lyset; Snue og andre katarrhalske Symptomer. Efter 12–24 Timer kommer Blomstringsstadiet. Dette varer 4–5 Dage. I den første Halvdel af denne Tid vedbliver Betændelsen baade i Huden og Slimhinderne, ja forhøjes undertiden, men derefter aftager den, Patienten faar mere Ro, og Pulsen slaar langsommere—80 Slag i Minuten. Derpaa følger Afskallingen, der varer 5–10 Dage.

Skarlagensfeber kjendes let. Tungen er belagt,

medens Kanten og Spidsen er højrød og ser ud, som den var bestrøet med Sandkorn. Den ligner Jordbær. Uddunstningen fra Patienten har Lighed med Lugten af saltet Fisk, Ost eller Urenlighed af vilde Dyr.

Det er gode Tegn, naar Patienten sveder godt ved Udslættets Frembrud, Betændelsen udebliver, Udslættet kommer godt frem og har en stærk rød Farve, god Afskalling, frit Aandedræt og naturligt Udtryk i Ansigtet. Daarlige Tegn ere: stinkende Aande, mattende Diarrhoe (Durkløb), Svimmel, stærk Tilstrømning af Urin, Døvhed, Krampe, mattende Blødning, Kræfternes hurtige Aftagende, ufrivillige Udtømmelser m. m.

I meget milde Tilfælde bliver Tungen ikke rød.

Behandling. I milde Tilfælde af Skarlagensfeber behøves blot mild Diæt, god Luftvexling, lunkne Svampbade, kjølige Omslag omkring Underlivet eller kjølige Indpakninger, smaa kolde Klysterer (Lavement eller Indsprøjtning) tilligemed god Pleje. Dersom Udslættet kommer for langsomt frem eller viser Tilbøjelighed til at drage sig tilbage, efter at det er kommet ud, maa man tage et varmt Helbad eller vaske Huden af over hele Legemet med hedt Vand. Man kan ogsaa vexle med hedt og koldt. Dertil maa man drikke varme Drikke, varmt Vand eller Hyldete eller andet lignende.

Dersom Halsen er meget ond, maa man bruge Isomslag og give Patienten smaa Stykker Is i Munden. Lugter Aanden meget ilde, maa man bruge Gurgelvand. En af følgende Blandinger kan benyttes: Opløs 12.5 Gram (2 dram) klorsurt Kali (chlorate of potash) i 2 Pægle (1 pint) Vand; eller en halv Teskefuld manganoversurt Kali (permanganate of potash) i 2 Pægle varmt Vand; eller bland en Pægel Vineddike med en

Pægel Vand og en Spiseskefuld Salt; eller 6.25 Gram (1 dram) Karbolsyre (carbolic acid) i 2 Pægle varmt Vand. Gurgel Halsen og Munden godt dermed.

Viser der sig rheumatiske Symptomer i Leddene, maa man bruge hede Indpakninger. I de fleste Tilfælde ligger den største Fare i den høje Temperatur. Blodet bliver alt for varmt. Dette maa afhjælpes ved kolde Indpakninger, lunkne Svampbade, kolde Omslag og kolde Klysterer. Disse Midler maa bruges ihærdigt og længe nok, indtil Feberheden aftager. Den almindelige Mening, at Vand driver Sygdommen ind, er aldeles fejlagtig. Tvertimod bringer en ret Behandling med Vand Sygdomsstoffet ud gjennem Huden og andre Organer.

Indtræder Vattersot paa Grund af Betændelse i Nyrerne, bruges hede Omslag over Lænderne, varme Bade og derefter Indpakning i tørre, varme Uldtæpper for at frembringe vedholdende Sved. Dampbade og hede Luftbade ere ogsaa gode. Patienten maa ikke spise fast Mad, men blot Suppe og Velling. I Tilfælde af Urinens Standsning maa ingen Mad nydes i 12 Timer. Patienten maa opmuntres til at drikke saa meget Vand som muligt. Huden maa bringes til kraftig Svedning ved varme Indpakninger. Kjød maa strengt forbydes, indtil Nyrerne atter ere sunde. Dersom man bruger en kraftig Behandling fra først af, vil Døden sjelden paafølge, omendskjønt Sygdommen er meget farlig.

Paa Grund af Skarlagensfeberens smitsomme Natur bør Patienten afsondres og Sygeværelset grundig disinficeres (renses fra Uddunstninger). Ingen maa komme til Patienten uden den, som plejer ham eller

saadanne, som før have havt Sygdommen. Den angriber sjelden nogen mere end een Gang. Gulvtæpper, Omhæng og alt, som kan opfange Smitstoffet, maa strax bortfjernes af Sygeværelset. Man bør sætte en Balje i Værelset og fylde den godt halvt fuld med følgende Opløsning: 500 Gram (1 Pund) Chlorkalk opløses i 4 Potter (4 quarts) Vand. Rør godt om, hæld paa en Dunk og prop til. Af denne Opløsning bruges 1 Pot til en Spand Vand. De brugte Klæder, som tages fra Patienten, maa kastes heri strax. Man maa erindre, at Sygdommen smitter mest under Afskallingen. Denne Fare formindskes meget ved at vaske Patienten ofte med varmt Vand under Sygdommen og indgnide Huden godt med Vaselin, Madolje, fersk Smør eller Fedt under Afskallingen een eller to Gange om Dagen.

Frisk Luft i Sygeværelset er meget nødvendig, men Træk maa man nøje vogte sig for. Man maa helst aabne Vinduerne i et tilstødende Værelse og faa den friske Luft ind derfra.

Opløs et Fjerdingspund Jernvitriol i en Pot hedt Vand, og føj dertil en halv Unze (17 Gram) Karbolsyre. Gjem det i en Flaske, og hæld noget i Møblet hver Gang, før Patienten benytter det. Dette er et udmærket Middel til at borttage Stank.

Naar Patienten har fuldstændig overstaaet Sygdommen, bør Sygeværelset disinficeres, helst med brændende Svovl. Læg nogle glødende Kul i en hed Gryde. Sæt den midt i Værelset, og kast pulveriseret Svovl i den. Enhver Sprække i Værelset maa tættes, hvorpaa Døren lukkes, og Nøglehullet tættes. Efter 24 Timer kan man aabne, rense og lufte ud Værelset i to Dage. Man behøver 2 Unzer Svovl til hver 100 Kubikfod Luft.

Febre.—Almindelige Febre kunne behandles hovedsagelig paa samme Maade som Mæslinger og Skarlagensfeber. Det vigtigste er at formindske den unaturlige Varme ned til Blodets almindelige Varmegrad, og dette kan gjøres ved at afvaske Patienten med lunkent eller kjøligt Vand, ved at give ham en vaad Lagen-Indpakning, ved at lægge en Is-Kompresse paa Rygraden, ved at give en kold eller kjølig Indsprøjtning, ved at lade Patienten drikke Isvand eller svælge smaa Isstykker o. s. v. Diæten bør være meget simpel, saasom, Havremels- eller Grahamsuppe, Mælk, og undertiden Bouillon. Man sørge ogsaa for god Ventilation i Sygeværelset, thi dette er en vigtig Sag. — Dersom Inflammation i Brystet, Lungebetændelse eller andre vanskelige Febersygdomme indtræde, bør man hente Lægehjælp.

Faaresyge.—Denne almindelige Sygdom kræver ikke stort mere end omhyggelig Pleje. En "smal Kost," Hvile samt et dagligt varmt Bad fremskynde Helbredelse. Hvis den syge Del er meget smertefuld, kan man anvende samme Hjælpemiddel som anført under "Halspine." Hold Fødderne varme. Hvis der er Betændelse i enten Brysterne eller Testiklerne, kan man anvende Is eller skiftevis varme og kolde Omslag.

Blodgang.—Denne Sygdom bestaar af en Betændelse i Tyktarmen. I Almindelighed indskrænker denne Betændelse sig til den nederste Del af Tyktarmen. Den lokale Betændelse viser sig i Forbindelse med almindelig Feber samt en Afsondring af Slim blandet med mere eller mindre Blod. Grunden til Sygdommen er undertiden skjult; urigtig Diæt, daarligt Vand, uren Luft eller en Udsættelse for Kulde og Fugtighed i de.

varme Sommermaaneder kunne anføres som de almindeligste Aarsager til Sygdommen.

Ved Behandlingen af denne Sygdom er det af stor Vigtighed at tage kraftige Forholdsregler til at formindske den lokale Betændelse og til at standse den almindelige Feber. Dette kan bedst lade sig gjøre ved at bruge Omslag og Kompresser over Underlivet i Forbindelse med den vaade Haandgnidning og vaade Lagenindpakning saa ofte, som Sygdommens Strenghed maatte fordre. Man bør passe nøje paa at holde Extremiterne godt varme. Hvis Hovedet er unaturlig varmt, bør man afkjøle det. Hvis Krampetrækninger indtræde, kan man tilvejebringe megen Lindring ved at benytte Is eller meget koldt Vand paa Hovedet og den øverste Del af Rygraden. De lokale Smerter kunne lindres meget ved varme eller kolde Klysterer. Pas nøje paa, at Patienten holdes rolig. Hans Føde bør være af en saadan Slags, at den let kan fordøjes, og paa samme Tid bør den ikke være istand til at irritere Slimhinden.

Det er en forkert Ide, at Frugt skulde være Aarsagen til denne Sygdom. Den kan foraarsages ved at spise umoden Frugt; men Frugtens Umodenhed er Aarsagen til Sygdommen, idet den fremkalder en Irritation i Tarmkanalen grundet paa dens Ufordøjelighed. Moden Frugt vil ikke alene ikke foraarsage Blodgang, men adskillige Sorter af den som for Exempel Brombær, Hindbær og Vindruer ere Hjælpemidler mod Sygdommen, naar de bruges uforbeholdent. Frugt er meget sjelden skadelig, naar den kun nydes til Maaltider, med Maade og tygges godt.

Koldfeber.—Koldfeber, eller intermitterende Feber, er en af de almindeligste Sygdomme, hvor man

finder usund Luft. Den hersker i Særdeleshed om Foraaret og om Efteraaret. Aarsagen til denne Sygdom er et vist Sygdomsstof, som opstaar paa sumpige Steder, der om Sommeren undertiden staa under Vand, derpaa udtørres og saaledes vedblive at skifte.

Galdefeber, eller remitterende Feber, opstaar paa samme Maade. Disse Sygdomme ere saa almindelige, at vi ikke behøve at beskrive Symptomerne paa dem.

Forebyggelsesmidler.—Følgende Anvisninger angaaende Forebyggelsen af disse Sygdomme ville befindes at være af Nytte:

1. Man leve ikke i Nærheden af et sumpigt Sted, undtagen Nødvendigheden tvinger dertil; med andre Ord: søg en Bopæl saa langt som muligt fra Egne, hvor man ved, at den giftige Sumpluft hersker.

2. Hvis Bopælen allerede er opslaaet i en sumpig Egn, bør man tage enhver mulig Forsigtighedsregel for at forhindre Giftstofferne fra at komme ind i Legemet og for at modarbejde dets Virkninger. Undgaa at være i Nærheden af sumpige Steder tidlig om Morgenen og sildig om Aftenen, da den giftige Sumpluft paa saadanne Tider lejrer sig nær ved Jorden. Hvis det er muligt, da sørg for at have den imellem det sumpige Sted og Huset beliggende Del tæt beplantet med Træer; hvis det ikke lader sig gjøre, bør man aarlig paa samme Sted beplante en temmelig stor Strækning med Solsikker, hvilke tjene til at ødelægge den giftige Sumpluft.

3. Man holde hele Legemet baade udvendig og indvendig i en saa ren Tilstand som muligt ved at afholde sig fra saadanne Vaner og saadan Føde, som ville forhindre Leverens, Hudens, Nyrernes, Lungernes og andre Afsondringsorganers Virksomhed. Dette vil sætte

Legemet istand til at affondre Giftstofferne, uden at de foraarsage nogen Sygdom.

Behandling.—Ved Sygdommens Begyndelse giver man Patienten et Dampbad paa den Dag, da Paroxysmen ikke indtræffer, og dette fortsættes i en Uge. Medens Koldfeberen varer, svøber man Patienten ind i varme Tæpper og lægger varme Stene om ham eller Sengevarmere, en Dunk med varmt Vand eller hvilke som helst andre Ting, som kunne frembringe kunstig Varme; men vær forsigtig, og brug ikke Vand paa Patientens Legeme, undtagen det skulde være paa Hovedet. Man bør ogsaa være forsigtig og borttage de varme Ting, saa snart som Feberen indtræder. Naar Feberen er paa sit højeste, bader man Legemet med en Svamp og lunkent Vand. Dette kan man vedblive at gjentage med korte Mellemrum, saa længe Feberen varer. Under Transpirationen tørrer man ofte Huden med et blødt Stykke Tøj; og naar den er forbi, skifter man Patientens Tøj efter først at have givet ham et godt Svampbad. Hvis man sveder let om Natten, bør man ved Sengetid benytte den vaade Lagen-Indgnidning. Hvis man ikke kan tage et Dampbad, er den vaade Lagen-Indpakning et godt Erstatningsmiddel.

Diæten bør være meget simpel. Havresuppe med moden Frugt, ristet Brød og Graham-Tvebakker ("Crackers"), udgjør en udmærket Diæt for saadanne, som lide af Koldfeber.

Hvis Koldfeberen indtræffer hver Dag, maa man give Patienten Dampbadet eller Indpakningen om Eftermiddagen eller hver anden Dag, naar Anfaldet er overstaaet. Hvis Sygdommen efter en Uges eller ti Dages saadan Behandling endnu ikke har aftaget, vil

det være bedst at tage Forholdsregler til at opbryde Sygdommens Langvarighed. En meget god Maade at gjøre dette paa er ved at bringe Patienten i en rigelig Transpiration ved Hjælp af opvarmede Murften, varme Tæpper og andre opvarmende Gjenstande, tyve Minuter, førend Koldfeberen indtræder. Patienten bør nu holdes godt varm en Times Tid eller to, eller indtil enhver Fare for at faa Kuldegysen er forbi. Man bør være forsigtig, at man ikke driver denne Behandling saa vidt, at der opstaar heftige Kongestioner til Hovedet. Hvis denne Fremgangsmaade ikke skulde vise det forønskede Resultat, efter at man har forsøgt den grundigt to eller tre Gange, kan man tage en liden Dosis af en eller anden antiperiodisk Medicin, hvilket vil ophæve Koldfeberen, og Patienten vil gjøre gode Fremskridt; men Brugen af Medicin er meget sjelden nødvendig, hvis Badet anvendes paa en grundig og forstandig Maade. Naar Sygdommens Aarsag bortfjernes fra Legemet, ophører Sygdommen sædvanligvis ogsaa. Men hvis Anfaldene ikke standse inden en kort Tids Forløb, vil en liden Dosis Medicin gjøre mindre Skade end Sygdommens Vedvarelse; thi den almindelige Ide, at det er bedre at udholde Sygdommen, til den gaar bort i Stedet for at modvirke den, er en stor Fejltagelse. Sygdommens uafbrudte Vedvaren er overmaade skadelig for Legemet og gavner intet. Tæring, Vattersot og andre farlige Sygdomme foraarsages ofte ved at lade Koldfeberen holde paa, indtil Patientens Livskræfter ere medgaaede.

Kighoste.—Der er ingen Behandlingsmaade, som kan kurere denne Sygdom. Patienten kommer sig af sig selv efter føje Tid i almindelige Tilfælde, dersom han ikke nødes til at tage ind en Mængde ække, giftige

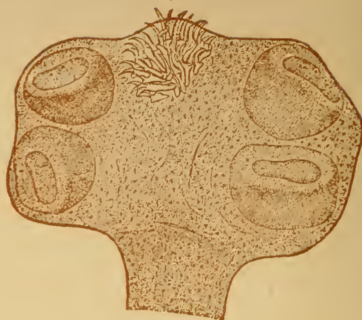


Fig. 1

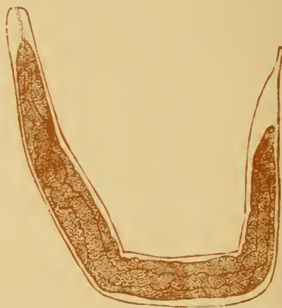


Fig. 2.

Fig. 1 viser Hovedet paa en Bændelorm, mange Gange [illegible] størret. Fig. 2 viser en Springorm.

V. Table.

Mediciner, Siruper, Hostemixturer eller Brækmidler. God Pleje, tilstrækkelig frisk Luft, et varmt Bad tre eller fire Gange om Ugen og en simpel, nærende Diæt ere de bedste Midler, hvorved man kan opnaa en hurtig Kur.

Ormesyge.—Forskjellige Slags Orme foraarsage undertiden Forstyrrelse i det menneskelige Legeme. Børn ere især udsatte for at faa dem. De bedste Midler mod de smaa Springorme, der opholde sig i Endetarmen, ere Renlighed, regelmæssig Afføring, en daglig Indsprøjtning af salt Vand og at smøre Aabningen med amerikansk Olje. Forstoppelse og en daarlig Fordøjelse ere Hovedaarsagerne dertil.

Bændelormen og Spolormen kræve en grundigere Behandling. Mod Bændelorm er det bedste Middel, man kjender, Frøet af det almindelige Græskar. Tag to Unzer (ca. fire Lod) frisk Frø, bortfjern Skallerne, og stød dem sammen med lige saa meget stødt, hvidt Sukker, til det bliver lig Klister. Kom lidt Mælk eller Vand herpaa, og tag en Dosis efter at have fastet i fire og tyve Timer. Efter tre Timers Forløb tager man en Spiseskefuld amerikansk Olje. Hvis dette ikke fordriver Ormen, er der sandsynligvis ingen. Mange Folk indbilde sig, at de have Bændelorm, medens de i Virkeligheden ingen have. Et Barn bør kun tage halv saa stor en Dosis som en voxen. Den flydende Extrakt af Sæden kan kjøbes tilberedt. Man tager heraf en Dosis af en halv Unzes Vægt.

Mod Spolormene er Ormefrø (chenopodium) et af de bedste Midler. Et to- eller treaars Barn kan man give en halv Drachme af Frøet i Sirup eller Honning hver Aften og Morgen tre eller fire Dage i Træk. Ef-

ter den sidste Dosis giver man en Teskefuld amerikansk Olje. I Stedet for Frøet kan man give det fem eller ti Draaber af Oljen med Sukker.

Diphteritis, eller ondartet Halssyge. — Denne Sygdom har især i de senere Aar udbredt sig saa meget og vist sig saa ondartet, at ingen burde være uvidende om dens Kjendemærker og Behandling eller om, hvad der foraarsager den. Den er meget smitsom, og Dødeligheden har paa nogle Steder naaet over 60 Procent, saa at den har vist sig værre end Kopper eller Kolera.

Diphteritis fremkommer ved Betændelse i Slimhinden fornemmelig i Munden og Svælget og tildels i Næsen. Den fibrøse Masse, som ved denne Betændelse udsvedes, danner en fremmed Slimhinde, der viser sig som hvidlige Pletter paa Slimhinden og er saa fast sammenføjet med denne, at den ikke let kan bortfjernes uden at ødelægge selve Slimhinden.

Symptomer.—1. Katarrhalsk Form (den mildeste Form): let Feber; Ildebefindende; Tørhed i Halsen; det gjør ondt, naar man synker; svulne Halskjertler; rød Slimhinde; smaa graaagtig hvide eller hvidgule Pletter i Halsen; hyppig Kvalme og Opkastning. 2. Kroupøs Form: Samme Symptomer i stærkere Grad; mere Feber; Hede i Hovedet; Forvirring; megen Smerte i Halsen; en eller flere hvidagtige Pletter i Halsen; ildelugtende Aande; uren Tunge. 3. Ondartet Form: Samme Symptomer tilligemed stor Mathed; svag og langsom Puls; Halsen hoven og blank; Aanden meget ildelugtende; megen fremmed Slimhinde.

Aarsagen til Diphteritis er antagelig vegetabilske Dannelser. Fine Spirer svæve omkring i Luften og

frembringe Parasiter (en Slags Snylteplanter), hvor de kunne faa Anledning til at hefte sig fast ved Legemer, som begunstige deres Vært. De findes især i Nærheden af forraadnede Substanser. Man har ved Hjælp af Mikroskopet opdaget to Slags Parasiter, som mest komme tilsyne i Diphteritis, Bacterium Termo og Micrococcus. Det er disse Parasiters uhyre Antal og ualmindelige Virksomhed, som gjør denne Sygdom saa farlig. Naar en Person lider af Diphteritis, frembringes disse Spirer i stor Mængde i Legemet og udstødes gjennem Aandedrættet og andre Dele, som afsondres, hvorfor den er meget smitsom. Sygdommens Rugetid er i Almindelighed to til otte Dage.

Daarlige Kloaker, Stank fra Møddinger og lignende Steder, fugtige, tillukkede Kjældere, fugtige Huse og skimlede Mure, og alle Slags raadne, organiske Stoffer begunstige Frembringelsen af de ødelæggende Spirer. Det er et Under, at ikke flere Mennesker forgiftes af denne Pest, naar man ser, hvor ligegyldige mange ere med Renlighed i sine Huse og Gaardsrum og med at bortfjerne alle giftige, usunde Dunster.

Forkjølelse, Katarrh, Tyfus og nogle andre Sygdomme gjøre Systemet mere modtageligt for Diphteritis, og den, som engang har været angrebet af den, er ofte mere modtagelig for Sygdommen end før. Vand og Mælk indsuge let Smitstoffet, hvorfor man maa undgaa at drikke saadanne Vædsker, som kunne være befængte.

Lokal Behandling. Diphteritis er, som vi have vist, oprindelig en lokal Sygdom (den angriber fornemmelig enkelte Legemsdele); derfor er dens lokale Behandling af største Vigtighed. Ædsende Midler,

som saa meget have været brugte, kunne vi ikke anbefale, da de ere skadelige for Legemet selv; men blot saadanne, som kunne ødelægge Sygdomsspirerne uden at skade Slimhinden, bør bruges.

Disinficerende Midler. De bedste rensende Midler til at borttage den fremmede Slimhinde (de hvide Pletter) af Halsen ere forskjellige Opløsninger af Chlor (chlorine), manganoversurt Kali (permanganate of potash) og Karbolsyre (carbolic acid). Stærk Alkohol har ofte vist sig meget virksom. Disse Opløsninger maa bruges hyppig som Gurgelvand. Mindst to Gange i Timen maa Halsen og Munden skylles godt. Dersom Patienten er for ung til at gurgle, kan man anvende den disinficerende Opløsning i Munden med en Klud viklet omkring en Pind. Er den fremmede Slimhinde i Næsen, maa man bruge en Sprøjte. Følgende Opløsninger kunne benyttes:

Chloropløsninger. (*a*) En Del af en frisk Opløsning af Chlornatron (chlorinated soda) blandes med to eller tre Dele rent Vand. Denne Opløsning bevares i en tæt tilproppet Flaske, som maa indsvøbes i et Stykke mørkt Tøj eller Papir.

(*b*) En Del Chlorvand (Hydrochloride) blandes med fire eller fem Dele Vand.

(*c*) Bland en halv Pægel (en Fjerdedel pint) Vineddike med en halv Pægel Vand. Opløs to store Teskefulde almindeligt Salt deri. Brug ofte.

Manganoversurt Kali (permanganate of potash) er et af de nyttigste disinficerende Midler og et godt Middel i denne Sygdom. Opløs 3.12 Gram (en halv dram) af manganoversurt Kali i to Pægle (en pint)

rent Vand i et Glas. Brug denne Opløsning, som den er, eller bland den med en Del Vand.

Karbolsyre (carbolic acid). Bland tre Dele Vand med en Del Glycerin. Opløs heri tre til fem Draaber ren Karbolsyre til hver femti Gram (en ounce) af Blandingen.

Dersom en eller anden af disse Opløsninger bliver omhyggelig tilberedt og flittig benyttet fra Sygdommens Begyndelse af, saa vil et meget tilfredsstillende Resultat opnaaes. De kunne erholdes paa ethvert Apothek. Nogle af dem kan man selv tillave hjemme. Det var godt for enhver Familje at have eet eller to af disse Midler i Huset, saa at de kunde benyttes strax.

Eddike og Salt kan man i alt Fald let have i Huset og let benytte. Chlorvand kan man ogsaa let blande selv. De øvrige Opløsninger kan man faa tillavede paa Apotheket, hvis man ikke selv forstaar at blande dem. Her er ikke Tale om at bruge alle disse Midler, men blot et af dem. Her er anført forskjellige Opløsninger, fordi nogle af dem virke bedre hos een Patient, og nogle andre kunne benyttes med bedst Held for en anden. Sygdommens Natur kan være forskjellig hos forskjellige Individer.

Intet Middel er mere virksomt til at standse disse Spirers Udvikling end koldt Vand. Man maa derfor bruge kolde Omslag om Halsen og lade Patienten tage smaa Isstykker i Munden, som han kan synke af og til. De kolde Omslag maa benyttes saa kolde og ofte, at Halsens Temperatur kommer saa nær til Frysepunktet, som Patienten kan udholde uden at lide derunder, da den kolde Behandling ellers ikke gjør stort til at standse Sygdommen. Det bedste Omslag til Halsen er Is- eller

Sneomslag. Man lægger knust Is mellem flere Folder af Lin- eller Bomuldstøj. Jo mere Is, man bruger, desto koldere bliver Halsen. Kan Patienten ikke længere taale det saa koldt, kan man dyppe Omslaget i Isvand og vride det, saa det ikke drypper. Omslaget maa være stort nok til at bedække Halsen foran og naa godt omkring paa begge Sider.

Hver anden eller tredje Time tager man det kolde Omslag bort og bruger hedt Omslag. Tag et uldent Stykke. Dyp det i hedt Vand og vrid det. Læg det paa Halsen saa varmt, som Patienten taaler. Bliv ved dermed ti eller femten Minuter. Brug saa atter kold Behandling ligesom før.

Til at mildne Smerte og lindre Besværligheden ved at synke og aande saa vel som til at fremskynde Bortfjernelsen af den fremmede Slimhinde er intet Middel saa probat som at indaande hed Damp. Vandet behøver ingen Tilsætning af andre Lægemidler. Dog kan Chlornatron, Carbolsyre eller Vineddike tilføjes med god Virkning. Det vigtigste er, at Dampen maa være saa hed, som Patienten kan taale. De fleste kunne uden Vanskelighed taale 36° til 40° (113° til 122° Fahrenheit). Dette Middel lindrer snart, saa at endog smaa Børn synes godt om det. Dampen maa fra først af indaandes en eller to Gange i Timen ti til femten Minuter ad Gangen. I adskillige Tilfælde er dette det vigtigste Middel til at frelse Patientens Liv.

Man kan fylde hedt Vand i en Tekjedel og sætte et Gummirør eller et Tinrør paa Tuden. Af dette Rør indaander man Dampen i Munden.

Man kan ogsaa komme et Stykke frisk brændt Kalk i en Tepotte og helde en kogende Blanding af Vand og

Eddike derpaa. Sæt Laaget paa og lad Patienten indaande Dampen gjennem Næsen. Dette er en god Maade, naar den bliver udført godt.

Man bør aldrig søge ved Skæring eller Rivning at bortfjerne den fremmede Slimhinde, da det blot gjør det onde værre.

Dampen af en middelmaadig stærk Opløsning af Kalkvand eller Vineddike kan ogsaa indaandes med Fordel. I nogle Tilfælde er dette Middel aldeles nødvendigt.

Naar den fremmede Slimhinde ikke længer dannes, maa man bruge hede Omslag om Halsen mindst femten Minuter ad Gangen to Gange om Timen og tillige vedblive at indaande hed Damp.

Det er ofte godt at bruge et mildt Brækmiddel. Man kan drikke tre eller fire Glas lunkent Vand. Hvis ikke dette frembringer Opkastning, kan man tage en Dosis Sirup af Brækrod (ipecac) eller en Teskefuld pulveriseret Alun (alum) eller malet Senop (mustard) og derefter drikke varmt Vand.

Er Næsen angreben, maa man bruge en Indsprøjtning af lige Dele af varmt Vand og god Eddike eller ogsaa en Opløsning af Kalk—et halvt Gram (3 grains) nybrændt Kalk til hver femti Gram (1 ounce) Vand. Indsprøjtningen maa vedblive femten til tyve Minuter ad Gangen og gjentages efter et kort Ophold, indtil den fremmede Slimhinde bortfjernes.

Ozon er det bedste Middel til at rense Luften i Sygeværelset. Man kan selv lave den, som følger: Tag to Dele Krystaller af manganoversurt Kali (permanganate of potash) til tre Dele meget stærk Svovl-

syre (sulphuric acid). Held det paa en dyb Tallerken og rør det langsomt med en Pind.

Almindelig Behandling. Vand er det bedste Middel til at standse Feberen. Læg kjølige eller kolde Omslag paa Maven og Brystet og bliv ved at skifte dem, saa snart de blive varme. Man bløder et Stykke Bomuldstøj i koldt eller kjøligt Vand, vrider det og lægger det paa. Fødderne og Benene maa holdes varme med hede Flasker, Stene eller andre Midler. Hovedet holdes koldt med kolde Omslag. Er det meget hedt, maa man bruge Is.

Man maa nøje iagttage Patientens Tilstand. Bliver Pulsen langsom og svag og Huden kold, maa man ikke bruge kolde Omslag som sidstnævnt, men varme Omslag i Stedet.

Ved Sygdommens Begyndelse klager Patienten ofte over Kulde i Kroppen. Da er en varm Indpakning særdeles velgjørende til at bortfjerne Kulden og Ømheden i Musklerne. Man dypper et uldent Tæppe i varmt Vand, vrider det, svøber det tæt om Patienten op til Halsen og pakker ham derefter godt ind i flere Tæpper.

Er Diarrhoe tilstede, kan man afhjælpe den ved et Klyster af varmt Vand. Man kan bruge en til to Potter Vand. Naar Indvoldene ere udrensede, tager man et Klyster af en Pægel koldt Vand og beholder det, saa mærker man i Regelen ikke mere til Diarrhoen.

Er der Opkastning, kan den standses ved hede Omslag over Maven. Dertil tager man nogle faa Draaber Kamfer eller Pebermynte i Vand. Lidt stærk Limonade, som drikkes meget varm, hjælper ofte hurtig.

Følger Næseblødning ved Sygdommen, kan man

bruge en Indsprøjtning i Næsen af en hed Opløsning af chlorsurt Kali (chlorate of potash).

Har Patienten Appetit, kan han spise tre Gange om Dagen til de regelmæssige Tider. Diæten maa bestaa hovedsagelig af Havremels- eller Bygmelssuppe, ristet Brød, som overgydes med Mælk (milk toast) eller andre lette Spiser. Kan Patienten ikke synke denne Mad, saa lad ham drikke dygtig Mælk eller Bouillon (Kjødsuppe) med tre eller fire Timers Mellemrum.

Andre Mediciner gjøre i Almindelighed mere Skade end Gavn.

Forstoppelse.—En svækket Virksomhed af Tyktarmen er noget, som ofte forefindes hos Folk, der føre et stillesiddende Liv, især hos Fruentimmerne. Dette er tildels en Følge af bestandig at nyde Finbrød og irriterende Krydderier. En af Hovedaarsagerne — maaske den største — er en Forsømmelse af at adlyde Naturens Røst. Naar Exkrementerne tilbageholdes i Endetarmen, blive de haarde og tørre, idet den indeholdte Vædske indsuges gjennem Kanalvæggen. Paa denne Maade optages en temmelig stor Del af denne modbydelige Masse i Legemet, hvor den gjennemtrænger enhver Vædske og besmitter enhver Cellevæv. Den tørre, haarde tilbageblevne Del sætter sig fast i Tarmen, hvorved den besværliggjør Stolegangen og bliver istand til at foraarsage adskillige farlige Underlivssygdomme.

Intet er mere skadeligt end Brugen af Afføringsmidler til at helbrede denne Sygdom med. Lige meget under hvilket Navn eller Form de tages, forværre de dog altid Sygdommen tilsidst, selv om de ogsaa synes at give øjeblikkelig Lindring. Desforuden ere alle disse "Laxeringsmidler," "Afføringsmidler," "Purga-

tiver" og lignende de fornemste Aarsager til Dyspepsie. For at kurere Sygdommen bør man følge nedenstaaende Anvisning:

1. Tag rigelig og regelmæssig Bevægelse i den friske Luft.

2. Brug intet sigtet Mel. I Stedet derfor kan man bruge Hvedegryn, Grahammel, Havregrød, knust Hvede o. s. v. Nyd uforbeholdent Frugt og sparsomt Mælk, Sukker og Krydderier. Nyd ikke varm Drik til Maaltiderne. Gnid og ælt Underlivet lempeligt en halv Times Tid hver Dag, eller fem Minuter ad Gangen og adskillige Gange om Dagen. Ved Regelmæssighed i det daglige Levnet vænner man Stolegangen til at indtræffe paa en vis Tid hver Dag. Fremkald Afsondringen mindst een Gang om Dagen, men for at opnaa dette bør man ikke ty til den bestandige Brug af Klysterer. Drik et Glas koldt Vand en halv Time før Frokost, hvis Maven kan taale det.

Hæmorrhoider.—Denne Sygdom er simpelt hen en Følge af den foregaaende. Den gaar sædvanligvis bort, naar dens Aarsag bortfjernes. Undertiden er det dog nødvendigt at bortfjerne de Knuder, der fremkomme. Salver ere sjelden af nogen Nytte. De utallige "ufejlbare Kure," som udskriges i Bladene, ere bedragerske. En kold Badning af de syge Dele, Renlighed og Indsprøjtning af koldt Vand ere nogle af de bedste Hjælpemidler. Landet er for Øjeblikket opfyldt med en Flok af Kvaksalvere og Charlatanter, som kalde sig "Hæmorrhoidal Doktore." De foregive at kunne kurere med et hemmeligt og smertefrit Middel. Man bør aldrig ty hen til dem.

Kolde Fødder.—Kolde Fødder ere en Følge af en mangelfuld Blodcirkulation. Brug det skiftevis varme og kolde Fodbad, som det anvistes mod Frostblegner paa Fødderne, adskillige Gange om Dagen, hvis det er muligt; i det mindste bør man tage det to Gange daglig. Brug tykke fuldkommelig store Støvler eller Sko og tykke uldne Strømper. Hold Fødderne tørre. Tag Legemsbevægelse. Bortfjern alt, hvad der strammer omkring de forskjellige Legemsdele som for Exempel Strømpebaand eller lignende. Beklæd Overkroppen paa den varmeste Maade. Brug ikke Galoscher, undtagen det er nødvendigt, og selv da saa kort som muligt. Elektriske eller galvaniske Saaler ere aldeles ingen Nytte til. Fødderne bør holdes aldeles rene, og Strømperne maa skiftes hver Dag, idet man lader dem afdampe en Dags Tid, hvor efter man igjen kan bruge dem. At skifte tre Gange om Ugen er slet ikke for meget for at vedligeholde Renlighed og Varme. Korksaaler ere gode.

Halsbrynde.—Denne ubehagelige Følelse er en Følge af Gjæring af Føden, hvilken fremkalder irriterende Syrer. Disse stige fra Mavesækken op i Munden, hvor de frembringe en Slags brændende Følelse. Nogle faa Slurke varmt eller koldt Vand give sædvanligvis Lindring.

Undertiden er det nødvendigt at bruge et Brækningsmiddel bestaaende af varmt Vand. Soda og Magnesia, som ofte bruges, kunne gjøre megen Skade. De helbrede aldrig den virkelige Sygdom, men forværre den endog og frembringe undertiden megen Skade i Mavesækken og Indvoldene.

Stivhed i Ryggen.—Denne mærkelige Sygdom kan ofte forjages lige saa hurtig, som den kom, ved at lægge sig paa Ryggen tvers over en Træstamme eller et Rækværk. Varme Omslag i Forbindelse med en kraftig Gnidning stiller sædvanligvis strax Smerterne.

Sting i Siden.—Denne ubehagelige Følelse er af samme Beskaffenhed som den foregaaende. Varme Omslag bortjage almindeligvis Smerten. Man bære en stram Flonel-Bandage om Livet, efter at man har anvendt Omslagene.

Lændesmerter.—De bedste lokale Hjælpemidler ere skiftevis varme og kolde Omslag efterfulgte af en grundig Gnidning og lempelig Smækken af Huden med den flade Haand. Systematisk Behandling og Paapasselighed med Hensyn til Helbreden i Almindelighed er ogsaa nødvendig.

Galdeoverflod.—Hvert Foraar indsamle Lægerne saa vel som Kvaksalverne og hele det medicinske Broderskab en rig Høst hos de Skarer af Mennesker, som søge at blive kurerede ved Hjælp af "Brækningsmidler," "Alterativer," "Blodfornyere" og "antigaldeagtige Piller." Dette er et af de saa almindelige Bedragerier, hvormed Kvaksalvere og lignende fede sig. Den ubehagelige Følelse, som siges at have sin Grund i megen Galde, er i Virkeligheden foraarsaget ved for meget fedt Flæsk, for meget Sukker, for megen anden fed Spise, for megen Kjødpostej, for megen Kage og syltede Sager, for megen stegt Pølse, ja endog for meget af alle Slags Spise enten god eller daarlig. April og Maj bringe Straffen for Overtrædelsen af Naturens Love om Vinteren. Overtrædelsen af Naturens Love synes at hengaa ustraffet, saa længe Vejret er koldt; men

hvis man vedbliver med denne Levemaade, naar det begynder at blive varmere, viser der sig strax umiskjendelige Tegn paa Galdeoverflod.

Den rette Behandling af Galdeoverflod er: (1) at afholde sig fra at spise en Dags Tid eller to for, at Legemet kan have Lejlighed til at afsondre lidt af al den Urenhed, som tildels standser de forskjellige Organers Virksomhed; (2) at undgaa Aarsagerne dertil; (3) at anvende nogle faa Indpakninger, varme Omslag over Leveren og den daglige Gnidning af hele Legemet med den tørre Haand samt en nærende Diæt. Citroner og andre syrlige Frugter synes at have en god Virkning paa denne Tilstand af Legemet.

"Bittere" ere smudsige Sammensætninger af modbydelige Mixturer og daarligt Brændevin. De indeholde alle Alkohol eller Vinaand. "Afholdenheds-Bitter" og "Eddike-Bitter" ere ingen Undtagelser. Nogle af dem indeholde mere Vinaand og Fusel end selv Brændevin, Genever eller Rum. De forskjellige "Blodfornyere," "Blodrensere," "Blodstyrkere" o. s. v. ere af samme Beskaffenhed. Saadanne, som tilberede dem, fortjene en Plads i den aller nederste Del af "Afgrundens Brønd;" thi de lægge Snarer for de uforsigtige, idet de gjøre de bedste og haabefuldeste Mænd og Ynglinge til Drankere. Deres Foregivende er falsk, og deres skriftlige Vidnesbyrd om deres Medicins Fortrinlighed ere enten falske eller opnaaede ved Bestikkelse. Kan Bitter rense Blodet? Aldrig! Man kunde lige saa fornuftigt tale om at vaske et Stykke Tøj rent med det slimige Vand fra en Slamkiste.

Urter og Planter høre til samme Klasse. De ere imidlertid ikke saa skadelige, skjønt lige saa unyttige.

Slet Fordøjelse.—God Føde, som tages i rette Mængde og til rette Tider, fordøjes godt. Kun sjelden er det modsatte Tilfældet. Naar man ser, at der er et eller andet Næringsmiddel, som virkelig er skadeligt for Fordøjelsen, maa man strax ophøre med Brugen deraf. Hav kun faa Slags Spiser ved hvert Maaltid. Undgaa at spise Frugt og Planteføde tilsammen. Drik ikke ved Maaltiderne. Lev for største Delen paa tør Kost. Sov ikke for snart efter et Maaltid. Hvis Mavesækkens Virksomhed er meget langsom, kan man benytte varme Omslag paa Underlivet og lempelig ælte det snart efter Maaltidet, hvilket vil hjælpe Fordøjelsen. Salt og andre Krydderier ere ofte Aarsagen til Ufordøjelighed.

Undertiden vil Havresuppe, som spises tilsammen med haarde Tvebakker, kunne fordøjes, naar alt andet synes at slaa fejl. Andre Patienter igjen taale slet ingen Melspiser. Det spæde Barn, som af en eller anden Grund er berøvet sin naturlige Føde og afslaar alt andet, trives ofte godt ved raa Æggehvide blandet med Vand, Hviden af eet Æg til en halv Pot lunkent Vand. Vandet bør ikke være saa varmt, at det vil størkne Æggehviden. Bland det rigtig godt, og giv Barnet det med en Ske.

Blødhed i Hjernen.—Den saakaldte Blødhed i Hjernen er i Virkeligheden slet ingen Blødhed i Hjernen. Det er simpelt hen en Kongestion i Hjernen som Følge af ikke-nærende Føde, daarlig Luft, at sidde oppe til silde om Aftenen, Udsvævelse, utilstrækkelig Legemsbevægelse og forskjellige andre Ting. Nærende Spise, et dagligt Bad, rigelig Søvn og Legemsbevægelse i den frie Luft vil kurere næsten ethvert saadant Tilfælde i en kort Tid.

Svindsot.—Er det muligt at kurere Svindsot? Ja, forudsat man behandler Sygdommen i Tide. Følgende Raad ville være istand til at standse Sygdommen i dens Begyndelse, hvis man nøje efterfølger dem:

1. Undgaa alt, hvad der kan foraarsage denne Sygdom, især at indaande saadan Luft, som allerede har været indaandet før, et stillesiddende Levnet, at sidde oppe silde om Aftenen og at udsætte sig for en stærk Kulde eller Varme.

2. Vær i den frie Luft mindst syv Timer om Dagen. Tag Legemsbevægelse nok til at blive temmelig træt, men undgaa Udmattelse. At spadsere og at ride ere udmærkede Legemsbevægelser.

3. Fyld Lungerne flere Gange i Træk hver Time med saa megen Luft, som det er dem muligt at rumme. Man vænne sig til at aande dybt. Anstreng ikke Lungerne for meget ved at holde Luften for længe i dem. Hold Skuldrene godt tilbage.

4. Undgaa al hidsende Spise og Drik. Nyd den mest nærende Spise. Det afhænger for en stor Del af den Mængde Næring, som fordøjes og assimileres, om man vil komme sig igjen.

5. Tag et grundigt Svampbad efterfulgt af Gnidning med den tørre Haand tre Gange ugentlig. Hele Legemet bør desforuden gnides godt med den tørre Haand hver Morgen.

6. Brug Flonel hele Aaret; tyk om Vinteren, tynd om Sommeren. En Silke-Underklædning er et beskyttende Middel mod denne Sygdom.

7. Undgaa enhver Slags Hostesirup, Balsam, Hostemixturer, Brystsukker, Ophostningsmidler o. s. v., o. s. v., selv om de anbefales nok saa meget. At bruge

fedt Flæsk, Oxeblod og lignende Ting er lige saa unyttigt som taabeligt og modbydeligt.

Pas paa at begynde i Tide. Nogle faa Maaneders Opsættelse har ofte borttaget ethvert Haab om Helbredelse. "Kast Medcinen til Hundene," adlyd Naturens Love og sæt Haabet til Naturens Gud!

Opkastning.—Hvis det er tydeligt, at Patienten har noget i Mavesækken, hvilket ikke burde være der, som for Exempel ufordøjet Spise eller skadelige Ting, bør man give ham et Brækningsmiddel af varmt Vand for at hjælpe til at bortfjerne Aarsagen til Upasseligheden. Hvis man ikke ser noget Tegn paa, at Maven indeholder noget, som ikke hører hjemme der, kan man anvende meget varme eller meget kolde Omslag paa Underlivet, sætte Fødderne i koldt Vand og drikke smaa Slurke af enten hedt eller koldt Vand eller synke smaa Stykker Is. Man bør ikke forsøge at standse Opkastningen, førend de irriterende Ting, hvis saadanne findes i Maven, ere blevne bortfjernede.

Hoste.—Hoste bør ligesom Opkastning snarere tilskyndes end standses, naar der er noget, som det er nødvendigt at afsondre eller fordrive. Mangen Person, som led af Svindsot, er bleven kvalt ved, at man pludselig har standset en Hoste, som kun var en Følge af Naturens Forsøg paa at blive af med usunde Bestanddele, som forefandtes i Lungerne. Hvis der ikke er nogen anden Aarsag til Hosten end en Irritation i Halsen, kan man i de fleste Tilfælde kurere den ved at benytte en vaad Bandage. Bær den Nat og Dag, og skift den ofte. Hvis der ikke synes at være nogen virkelig Aarsag til Hosten, maa man antage, at den er af en nervøs Beskaffenhed. En kraftig Vilje er da det

bedste Hjælpemiddel. Beslut ikke at hoste, henvend Opmærksomheden paa noget andet, og forglem den. Denne Fremgangsmaade vil stundom vise et godt Resultat, selv om der er en Smule Irritation tilstede. En bestandig Hosten vil af sig selv fremkalde Irritation. Ved ret ofte at drikke Smaaslurke af koldt Vand og ved at gurgle Halsen med koldt Vand eller en Blanding af Vand og Citronsaft vil man ofte kunne standse Hosten, naar den er en Følge af Irritation i den øverste Del af Luftrøret. Det er et udmærket Hjælpemiddel at bære den vaade Bandage om Struben.

Spis ikke Honning, Brystsukker, brunt Sukker, Lakrits, Hostebrystsukker eller lignende. Som Hjælpemidler ere de aldeles værdiløse, og de gjøre Maven en stor Del Skade.

Hikke.—Denne ubehagelige Følelse er sædvanligvis en Følge af Uorden i Maven. Sørg for at faa Maven i sin rette Tilstand igjen, og Hikken vil forsvinde. Nogle faa Slurke koldt Vand er undertiden istand til at fordrive den. Maaske er det bedste Hjælpemiddel at holde sin Aande og fæste Opmærksomheden stedfast paa en eller anden Ting.

Nysen.—Naar man føler en pludselig Tilbøjelighed til at nyse, lægger man Fingeren paa Overlæben lige under Næsen og presser godt til. Ved at gnide Næsen kraftigt kan man ogsaa standse Anfaldet, hvis det er ønskeligt. Naar Aarsagen til denne Ubehagelighed er en eller anden Sygdom i Næseborene, vil det ikke være saa let at beherske den. At indaande Damp og den varme eller kolde Næsedouche eller en langsom Opsnøften af Vand gjennem Næseborene er ofte istand til at afhjælpe den.

Ildelugtende Aande.—De fornemste Aarsager hertil ere Forkjølelse, forraadnede Tænder, urene Tænder, Uorden i Maven og Forstoppelse. Hjælpemidlerne ere at bortfjerne Aarsagerne. Hvis der findes Ophobninger af Snavs i Næseborene, kan man bortfjerne dem ved Hjælp af en svag Opløsning af manganoversurt Kali, almindeligt Salt eller simpelt hen lunkent Vand. At opsnøfte dette langsomt gjennem Næseborene viser et temmelig godt Resultat. Vædsken bør ikke sprøjtes op i Næsen med Voldsomhed, da der kan opstaa Skade derved.

Hule Tænder bør enten plomberes eller udtrækkes. Deres Nærværelse i Munden er ikke alene Aarsag til en modbydelig Lugt, men kan endog fremkalde Sygdomme i Maven. Desuden gjøre de Luften uren, idet den passerer gjennem Munden, og denne usunde Luft gaar da ned i Lungerne, gjennem hvilke den dernæst finder Vej til Blodet.

Urene Tænder ville raadne førend saadanne, som holdes rene. Hvis de smaa Madrester, som levnes imellem Tænderne efter et Maaltid, tillades at forblive der, ville de snart undergaa Forraadnelse og lugte meget ilde. Tænderne burde renses med rent Vand og en blød Børste efter hvert Maaltid og hver Morgen. De bør i det mindste een Gang om Dagen børstes godt med fin Sæbe og pulveriseret Kridt. Med kunstige Tænder bør man i Særdeleshed være paapasselig. De bør daglig renses med fin Sæbe og en Blanding af Karbolsyre og Vand, en Teskefuld Karbolsyre til en halv Pot Vand. Ryst det godt, førend det bruges. Man bære ikke de kunstige Tænder om Natten.

En Opløsning af klorineret Soda, som kan erholdes

hos enhver Apotheker, er ganske udmærket til at rense Munden og Tænderne med. Det bør anvendes uden Sparsomhed.

Naar Aarsagen er Uorden i Maven, maa man helbrede dette for at kunne rense Aanden. Hvis Tarmenes Indhold tilbageholdes i Stedet for regelmæssigt at affondres, vil dets Vædske tørre ind i Legemet og derved med alle dets modbydelige Egenskaber optages i Blodet. Den karakteristiske Lugt kjendes let i Aanden paa Personer, hvis Tarme ere forstoppede og affondre uregelmæssigt. Faa Ting ere saa modbydelige som Aanden paa et Barn, der har Forstoppelse.

De rette Hjælpemidler mod ildelugtende Aande findes angivne under "Forstoppelse." Om man ser aldrig saa godt ud, kan dette dog ikke veje op mod det ubehagelige ved ildelugtende Aande. Renlighed og en nærende Diæt er alt, hvad der behøves for at bortfjerne den. Det er en modbydelig Tanke, at Aanden indeholder det, som forhen burde have været affondret fra Tarmene.

Søvnløshed.—Tag en tidlig og let fordøjelig Aftensmad; eller hvad der er endnu bedre, tag slet ingen. Tag ikke Del i meget opvækkende Samtaler eller Fornøjelser om Aftenen. Bløb Fødderne i varmt Vand ti Minuter, før man gaar i Seng. Afkjøl Vandet en Smule, førend man tager dem ud. Dette vil hjælpe Hovedet af med lidt af dets overflødige Blod. Gaa til Sengs i Fred med enhver, u Øjnene, og fæst Tankerne paa en eller anden velbekjendt Ting, indtil Søvnen indtræffer. Lad ikke Tankerne vanke fra en Ting til en anden, hvis det er muligt at forhindre det. Hvis det forønskede Resultat ikke indtræffer, kan man tillige lægge varme vaade Omslag paa Hovedet, efter at man er kom-

men i Seng. Et dryppende Lagen-Bad viser sig somme Tider at være af stor Nytte. At gnide Tindingerne lempelig og gnide Rygraden fra Overdelen nedad og Benene i samme Retning frembringer en meget behagelig Følelse. Det varme Helbad er et udmærket Sovemiddel.

Raadsaar.—Gamle Raadsaar paa de forskjellige Legemsdele ere ikke alene smertefulde, men udbrede ogsaa en ubehagelig Lugt. For at bortfjerne Lugten kan man vaske dem godt to Gange daglig med en varm Opløsning af Karbolsyre eller manganoversurt Kali. Udvaskning med Vand og en streng Diæt ere de bedste Lægemidler.

Hedetøj.—Korpulente Personer og Børn plages ofte meget af Hedetøj i varmt Vejr. De bedste Lægemidler ville vise sig at være en daglig Rensning af den angrebne Del med koldt Vand og fin Sæbe og lokalt lunkent Bad adskillige Gange om Dagen. Det kan ligeledes være nyttigt at komme Fløde og usaltet Smør samt tør pulveriseret Stivelse paa de anfægtede Dele. Renlighed er det nødvendigste af alt.

Trødske.—De smaa hvide Pletter eller Hævelser, som undertiden vise sig i Munden paa Børn saa vel som voxne, benævnes i Almindelighed saaledes. De tilkjendegive en Uorden i Maven. De rette Hjælpemidler ere: Forbedring af Fordøjelsen, en ofte gjentagen Vaskning af Munden med koldt Vand, Befugtning af Pletterne med Salpetersyre eller andre ædsende Midler. Forskjellige bidende Udvaskninger anvendes med Held. Den bekjendte "Trødskesaft," der bestaar af Borax og Honning, bruges ofte til at pensle Trøsken med.

Typhoid Feber.—Den ældste Benævnelse for denne Sygdom er Nervefeber. Man skiller den fra Typhus, som er mere smitsom og heftig.

Symptomer. Mathed; Kuldegysninger, hvorefter man undertiden sveder; hyppig Hovedpine; Sindsforvirring; Brantenhed; Mangel paa Appetit; Kvalme eller Opkastning; Næseblødning; Smerte i Ryggen og Lemmerne; løs Mave; efter som Sygdommen tager til, bliver Ansigtet sløvt og dorsk; Kinderne, Hænderne og Armene blive røde eller mørkladne; Søvnløshed; mere eller mindre Fantasering, naar Sygdommen er heftig; Patienten taler i Søvne og forsøger at komme op af Sengen, piller i Sengeklæderne o. s. v.; krampeagtig Bevægelse af Senerne i Haandleddet; Tungen er hvidagtig eller gul eller brunagtig, i Almindelighed glat og glasagtig eller tør og haard og bæver; der samler sig en gulagtig Substans paa Tænderne og Læberne; Lungerne bløde; Indvoldene udspiles af Gas; den højre Side er øm lavt nede i Siden; den gurgler, naar man trykker paa den; Blødning fra Indvoldene; der viser sig nogle faa rosenfarvede Pletter paa Underlivet; Feberen er mindre om Morgenen, tiltager om Aftenen; Pulsen 90 til 120 i Minuten. Alle disse Symptomer vise sig naturligvis ikke i ethvert Tilfælde eller paa en Gang, men flere eller færre af dem kunne være tilstede.

Denne Sygdom er en almindelig Febersygdom i Forbindelse med Sygdom i Kjertlerne i de smaa Tarme. Patienten føler svag og affræftet flere Dage i Forvejen. Udviklingsperioden varer omtrent fire Dage. Sygdommens Heftighed sees bedst af Legemets Temperatur. Naar Thermometeret viser 33° (106°

Fahrenheit), kan Sygdommen betragtes som meget farlig. Legemets normale Temperatur er 29 og en halv Grad (98 og en halv Grad Fahr.). Legemets Temperatur maales med et lidet Thermometer, som er lavet til det samme. Man kan stikke det i Munden, under Tungen, lukke Munden til om det, aande gjennem Næsen og holde det i Munden fem til ti Minuter. Saa vil det angive Legemets Temperatur. Det kan ogsaa holdes under Armen i Armhulen, idet Armen holdes over Brystet.

Sygdommen forøges ved Forbindelse med andre Sygdomme, saasom: Lungebetændelse; Betændelse i Spytkjertlerne, som ved Faaresyge; Betændelse i Tarmhinden (Peritonitis); Blødning. Sygdommen varer i Almindelighed fra to til fire Uger. Den populære Tro paa en Overgangsdag eller Krisis har ingen god Grund. I nogle Tilfælde vedblive Symptomerne i Hjernen nogen Tid efter Helbredelsen. I Almindelighed gjenvinder Patienten sin Styrke hurtig, efter at Sygdommen er overstaaet, og bliver ofte mere kjødfuld end nogen Tid tilforn.

Aarsager. Typhoid Feber foraarsages af giftige Spirer, som paa forskjellige Maader indføres i Legemet. Ofte bliver Vandet i Brøndene smittet, idet Vand fra Priveter og Møddingpøle trækker dertil. Naar saadant Vand nydes, bevirker det ofte denne Feber. Mælk har ogsaa foraarsaget den, idet den har været befængt med Smittestoffet paa Grund af, at Køerne have været syge eller have drukket Vand, som har indeholdt giftige Spirer. Undertiden er Feberen kommen ved Nydelsen af Kjød af Dyr, som have været syge. Indaandingen af Gas fra Kloaker og Priveter kan ogsaa bidrage der-

til. Man søge derfor at undgaa disse Sygdomsaarsager og bortfjerne dem under alle Omstændigheder.

Behandling. Den almindelige Behandling af denne Sygdom er den samme som for Feber. Er Patienten stærk nok dertil, kan man bruge kraftige Midler: en vaad, hed Indpakning, hedt Luftbad, tyrkisk Bad eller andre Midler til at frembringe dygtig Svedning ved Sygdommens Begyndelse. Derved kan man ofte forkorte den. Feberen maa undertrykkes ved lunkne Svampbade, kolde Omslag over Maven og Brystet og koldt Klyster. Sindsforvirringen og Søvnløsheden kan bedst lindres og bortfjernes ved Isomslag paa Hovedet. Dersom der er Smerte i Indvoldene paa Grund af Gas, kan den bedst lindres ved hede Omslag een eller to Gange om Dagen eller hver tredje eller fjerde Time, eftersom Patientens Tilstand fordrer.

De fleste Læger foreskrive Chinin for at kjøle Blodet og hindre Feberen, men Virkningen heraf i denne Retning er meget ubetydelig. Et koldt Klyster virker meget bedre og frembringer ikke saadanne skadelige Følger for Legemet siden efter som Chinin. Man kan give et Par Pægle koldt Vand ad Gangen eller mere, helst paa den Tid, Feberen kommer. Er Patienten meget besværet med Søvnløshed, kan en liden Dosis Jasminolje hjælpe, naar andre Midler slaa fejl. Men dersom man bruger kolde Omslag paa Hovedet stadig og skifter dem hver fem eller ti Minuter, eller Isomslag, hvilket er bedre, saa behøver man sjelden andre Midler.

Det er ofte Tilfældet, at Patienten ikke er uden Fare, naar Bedringen begynder. Blødning fra Indvoldene vil somme Tider indfinde sig, efter at alle de andre Symptomer ere forsvundne, og Patienten dør underti-

den heraf uagtet den omhyggeligste Behandling. Det sker lettest, naar Systemet er meget svækket.

Bylder i Indvoldene kunne ogsaa foraarsage Betændelse i Tarmesækken og frembringe Døden. Patienten maa være meget forsigtig med ikke at nyde nogen haard Føde, især Kjød, under Sygdommen og en Tid efter Helbredelsen, blot tynd, mild Mad som Havresuppe og lignende. Maven bliver meget svag ved denne og de fleste andre Febersygdomme og frembringer næsten ingen Mavesaft. Man maa være meget omhyggelig med at pleje Patienten og udlufte Værelset. Som disinficerende Middel kan man bruge følgende Opløsning:

Et Fjerdingspund Jernvitriol opløses i en Pot hedt Vand. Hertil føjes en halv Unze Carbolsyre (carbolic acid). Noget af denne Opløsning hældes i Møblet strax, naar det har været brugt.

I ingen Sygdom er en god Sygepleje mere nødvendig end i denne. Patienten trænger uafbrudt til Hjælp og kræver Paapassenhed. Hovedet maa holdes koldt ved Omslag, Is og deslige, og Fødderne varme. Sengeklæderne maa holdes rene, frisk Luft i Stuen og al Støj borte fra den syge.

Kronisk Katarrh i Næsen.—Katarrh kaldes enhver med forøget Slimafsondring forbunden Betændelse i Slimhinderne. Katarrh forekommer i Næsen (Snue), Svælget (Halspine), Struben, Brystet, Maven og Tarmene. Kronisk Katarrh er langvarig Katarrh. Den kan vedblive i Aarevis, ja for Levetid.

Symptomer paa kronisk Katarrh i Næsen: De samme som ved Snue, men mindre heftige; Slim eller Materie, som flyder af Næsen eller gjennem Halsen;

Dannelsen af Saar i Næsen; Næsens Slimhinde er opsvulmet og hindrer Aandedrættet gjennem Næsen; undertiden formindskes Affsondringen af Næsen, hvilket kaldes tør Katarrh; ofte ildelugtende Aande.

Aarsagerne ere Forkjølelse, som ofte gjentages; usund Næring, især for megen Nydelse af Fedt og Sukker, og Uvirksomhed i Leveren forbunden med daarlig Fordøjelse. Ved kronisk Næsekatarrh er Leveren næsten altid uvirksom.

Denne Sygdom kan vedblive saa længe og forværres saa meget, at Næsens indvendige Dele aldeles raadne bort. Den strækker sig ofte til Hulheden i Panden mellem Øjenbrynene og foraarsager da stadig Hovedpine. Ofte angriber den Øretrompeten (Tuba Eustachiana), Forbindelsesrøret mellem Trommehulen i Øret og Mundhulen, og naaer saaledes Ørets Trommehinde. Kronisk Katarrh i Øret er en af de almindeligste Aarsager til Tunghørighed. Gaar Sygdommen nedad fra Næsen, saa fremkommer kronisk Betændelse af Svælget (Pharyngitis). Trænger den endnu længere ned, bevirkes Strubebetændelse (Laryngitis) og tilsidst bronchial Katarrh eller Betændelse i Luftrørets Grene (Bronchitis), ja endog Brysttæring.

Behandling. Patienten maa være omhyggelig med sin Diæt og undgaa alle Næringsmidler, som formindske Leverens Virksomhed. Sukker, Fedt, fede Spiser og Krydderier maa især undgaaes. Spis ikke meget Kjød, og vær overhovedet maadeholden med alle Spiser. Drik meget rent Vand, og ophold dig i den friske Luft og i Sollyset saa meget som muligt. Tag megen Bevægelse i den friske Luft hver Dag. Man maa klæde sig varmt og forandre Paaklædningen efter Vejrliget.

Undgaa Træk og andre Ting, som let frembringe Forkjølelse. Man maa bruge Bad for at fremkalde større Virksomhed i Huden. Indpakning, Dampbad, tyrkisk Bad og næsten et hvert Slags Bad er godt. Man maa bruge hede Omslag over Leveren og vexle med hede og kolde Omslag paa Rygbenet.

Denne Behandling er nødvendig, hvis man vil gjenvinde sin Helbred. Dog er det godt i Forbindelse hermed at benytte lokal Behandling. Opløs en Teskefuld Salt i to Pægle varmt Vand, og sprøjt det ind i Næsen med en Sprøjte, eller drag det op i Næsen med Aandedrættet. Lugter Aanden meget ilde, kan man tilføje tyve eller tredive Draaber Karbolsyre (carbolic acid). Har Sygdommen angrebet Halsen, kan man indaande hed Damp. Dette kan let gjøres ved at indaande Dampen gjennem et Rør over en kogende Gryde. Naar Øret er angrebet, er det ofte meget vanskeligt for Hørelsen. Tidt kan intet gjøres derfor; undertiden kan en god Ørelæge hjælpe. Det er godt at bruge vexelvis hede og kolde Omslag over Halsen og Ørene. Er Øret meget tørt indvendig, kan man gnide det med en Salve af Vaselin — ti Draaber Karbolsyre til en Unze Vazelin.

Hjærtebanken.—Blandt Aarsagerne til Hjærtebanken kunne nævnes Udsættelse for Kulde, Brugen af Pirringsmidler og af Te, Kaffe og Tobak, Udsvævelser og Selvbesmittelse. Den forekommer ogsaa som Følge af Ufordøjelighed eller Blegsot. Hjærtebanken følger ogsaa med organisk Sygdom i Hjærtet, og Patienten bør derfor lade det blive undersøgt af en kyndig Læge for at bestemme, om Hjærtets Banken foraarsages af en organisk Sygdom i dette Organ.

Patienten burde faa en styrkende Behandling, hans Diæt burde være nærende, forsigtig og regelmæssig, han afholde sig fra alle Slags Udsvævelser, erholde rigelig Søvn, øve sig meget i den frie Luft og aldeles ikke bruge Tobak, Kaffe, Te eller spirituøse Drikke. I de fleste Tilfælde er slet Fordøjelse Aarsagen, og Paapasselighed med Hensyn til Diæten vil i de fleste Tilfælde kunne bevirke en Kur. Under selve Anfaldet vil man ofte kunne faa øjeblikkelig Lindring ved at trykke haardt mod de store Pulsaarer paa begge Sider af Halsen.

Sprukne Hænder, Fødder og Læber.—Fugtighed, Kulde og Snavs ere Hovedaarsagerne. Brugen af daarlig Sæbe og en udfuldstændig Tørren af Hænderne, førend de udsættes for Kulden, ere i de fleste Tilfælde Aarsagen til sprukne Hænder. For at helbrede dem maa man holde dem aldeles rene. Vask dem med "Castile" (Marseille) Sæbe og blødt Vand. Efter at de ere blevne næsten tørre, gnider man den med fint pulveriseret Stivelse. Det er ligeledes et godt Middel at vaske Hænderne i Vand blandet med Klid eller Majsmel.

Et andet Hjælpemiddel: Efter at have vasket og tørret Hænderne godt indsmører man dem med Glycerin og nogle Draaber Vand og gnider dem grundigt. Bær Handsker om Natten.

Sød Fløde er et andet Husmiddel. Honning anbefales meget af somme. Den vaade Bandage er et af de bedste Midler.

De samme Hjælpemidler bruges for Læberne og Fødderne som for Hænderne. Hvis større Revner indtræde, holder man dem sammen ved Hjælp af Plaster.

Stammen.—Dette er en virkelig Sygdom. Den fremkaldes undertiden hos saadanne, som ikke have naturlige Anlæg dertil, ved at efterabe andre. Den er temmelig svær at kurere, men Udholdenhed og Standhaftighed kan dog overvinde den. Tal meget langsomt og roligt, og lad ingen Lyd høres, indtil Taleorganerne ere fuldstændig i den talendes Magt. Man aabne Munden vidt, naar man taler; og man tale højt og aande dybt. En af Aarsagerne til Stammen er, at man forsøger at tale med halvfyldte Lunger. Saa snart man mærker, at det er besværligt at tale, maa man strax holde op og holde Lungerne godt fyldte.

Skurv i Hovedet.—Rens Hovedbunden hver Dag med rent, blødt Vand og fin Sæbe, og børst den med en blød Børste. Brug intet af de saa meget udskregne Lægemidler.

Daarlige Ojne.—Almindelig Øjenbetændelse kan lindres meget ved at bedække dem med et Stykke Lærred, enkelt eller dobbelt, blødt i lunkent Vand. En Svien af Ojnene, naar man læser, kan i Almindelighed bortjages ved ofte at befugte dem med Vand. Brug aldrig Øjenvand eller noget som helst brændende eller ædsende Middel undtagen efter en dygtig Øjenlæges Raad.

Nærsynethed.—Hvis Øjnene ere nærsynede, bør de strax forsynes med Briller, da de ellers ville tage endnu større Skade. Brillerne maa passe til Øjnene og udvælges af en erfaren Øjenlæge.

Fjernsynethed.—Denne Sygdom kræver lig den foregaaende øjeblikkelig Hjælp, skjønt der i dette Tilfælde vilde opstaa mindre Skade ved en Efterladenhed.

Skaldethed.—Klip Haaret af kort, og bad Hovedet to Gange daglig med koldt Vand, og gnid det godt

med en Børste af middel Stivhed. Hold Fødderne varme, og vedligehold en god Fordøjelse. Hvis Haarrørene ikke ere ødelagte, vil Haaret voxe igjen, ellers ikke. De forskjellige Slags "Haarfornyere" og andre Midler, som sælges i denne Hensigt, ere skadelige og frembringe undertiden farlige Sygdomme.

Fnat.—Denne Sygdom fremkaldes ved den lille Fnatmidde, et Insekt, som borer sig ind under Huden. Hensigten med denne Sygdoms Behandling er at dræbe dette Insekt. Maaske kan dette lade sig gjøre ved Hjælp af Vand alene; men da de Hjælpemidler, man bruger, kan anvendes paa Huden, kan det ikke skade, om man tyer til kraftigere og mere hurtig virkende Midler. Svovl er det paalideligste Middel. Tag to Unzer Svinefedt, en Unze Svovl og en Ottendedel Unze pulveriseret Salmiak. Bland det godt, og indsmør de angrebne Dele, før man gaar i Seng efter først at have vasket dem godt i Sæbevand. Lad Salven blive paa Legemet hele Natten. Gjentag samme Behandling tre eller fire Gange. En Salve af Storax og Svinefedt, een Del af det første til fire Dele af det sidste, er temmelig god. Fuldstændig Renlighed er nødvendig for at erholde et godt Resultat. Et halvt Dusin Indgnidninger af Olje og Svinefedt alene siges at ville helbrede Sygdommen. Merkurialske Blandinger bør undgaaes, da de undertiden skade Legemet.

Lus.—De forskjellige Slags dyriske Snyltegjæster, som hjemsøge Legemet, findes kun i Overflødighed, naar deres Nærværelse tilskyndes af Urenlighed. De forsvinde i Almindelighed meget hurtig, naar man holder sig fuldstændig ren. Hvis de ikke strax forsvinde, kan man hurtig ødelægge dem ved en Blanding af een Del

skotsk Snustobak og to Dele Svinefedt. Denne Salve er temmelig skadelig og bør hurtig borttages igjen, efter at den angrebne Del er bleven godt indsmurt dermed.

Vorter.—Hvis Vorten er liden, kan den borttages ved at pensle den med stærk Eddikesyre. Dette burde gjentages adskillige Gange om Dagen, indtil Vorten forsvinder. Hvis Vorten er stor og gammel, bruger man Salpetersyre paa samme Maade. Ædsende Potaske kan ogsaa bruges.

Ligtorne.—Disse ere Udvæxter, der frembringes ved en sygelig Voxen af Huden. De ere en Følge af, at Huden gnides eller trykkes for meget, og frembringes i Almindelighed ved at bruge for smaat eller paa anden Maade daarligt passende Fodtøj. Ligtorne fremkaldes ikke alene ved Brugen af Fodtøj, som ikke passer godt, men tillige ved Gnidning af de løst siddende Strømper og Sokker.

Der gives to Slags Ligtorne: de haarde og de bløde. Haarde Ligtorne frembringes udvendig paa Taaen, bløde Ligtorne imellem Tæerne.

Det første, man maa gjøre for at helbrede en Ligtorn, er at gjøre den blød. For at kunne gjøre dette, opbløder man Foden i varmt Vand en Time hver Aften, hvorefter man paalægger et Stykke Linned, som er godt gjennembløddt med en stærk Opløsning af dobbelt kulsurt Kali (saleratus). Gjentag dette tre eller fire Dage; herefter bortskærer man Ligtornen med en tynd, skarp Kniv, idet man passer nøje paa at bringe Kniven akkurat mellem Ligtornen og den sunde Hud under den. Hvis hele Ligtornen herved bortages, er alt, hvad der nu er nødvendig, at beskytte den mod Tryk. Dette kan let lade sig gjøre ved at tage et blødt og tykt Stykke

Bukkeskind, hvori man har gjort en Aabning af samme Størrelse som Ligtornen, og lægge samme paa Ligtornens Sted. Paa denne simple Maade vil den angrebne Hud blive beskyttet mod al Tryk. Tilbøjeligheden til at blive haard kan forhindres ved at holde Skindet befugtet med Olje. Denne simple Methode vil meget sjelden fejle at vise et godt Resultat, naar den anvendes ret.

"Bunions," eller Forhærdninger af Huden under den store Taa, fremkomme paa samme Maade som Ligtornene og kræve en noget lignende Behandling. Stor Lindring frembringes ved at bløde Fødderne i varmt Vand, naar der viser sig Betændelse, og i koldt Vand til andre Tider. Hvis der viser sig en meget tyk Hud, kan man befugtige den med et ædsende Middel som for Exempel salpetersurt Sølvilte. Naar den sorte Hud kommer af, bruger man det ædsende Middel igjen. Det er meget at anbefale at lægge et Stykke Skind paa den angrebne Del som angivet under Ligtorne.

Bylder.—Skiftevis varme og kolde Paalæg ere undertiden i stand til at fordrive Bylden, naar den er i sin Begyndelse. Naar Bylden bliver smertefuld, maa man ret ofte bruge varme Omslag og den vaade Kompresse i Mellemrummene, eller anvend bestandig et blødt Omslag. Hvilken Slags Omslag, man bruger, gjør ikke meget til Sagen, saa længe det ikke er irriterende; thi alle dets helbredende Egenskaber afhænger af Varmen og Fugtigheden.

Naar Bylden er moden, d. e. naar der viser sig en Slags hvid Blære paa dens Overflade, kan man fremskynde dens Helbredelse ved at aabne den med en skarp Kniv. Udstrømningen af Materien kan tilskyndes ved

at presse lempeligt omkring Bylden; men at trykke den meget haardt er skadeligt og hindrer dens Helbredelse. Hvis Bylderne ikke ville udsende Materien, efter at de ere aabnede, bør man bruge Omslag. Ved Behandlingen af Bylder maa man, hvis man ønsker et godt Resultat, ikke alene behandle Bylden selv, men ogsaa de omkring den liggende Dele.

En Karbunkel er simpelt hen en stor Byld og kaldes ogsaa en Blodbyld eller Pestbyld. En Blegn er en liden Byld. Disse behandles paa samme Maade som den almindelige Byld.

Det er en forkert Ide at antage, at den materieagtige Masse, som udsendes af Bylden, bestaar af usunde Bestanddele, som forefandtes i Blodet. Selve Materien bestaar af de smaa hvide Blodkugler, som udgjøre den aller bedste Del af Blodet. Materien indeholder usunde Bestanddele, men de fleste af disse fremkomme ved Ødelæggelsen af Cellevævene, som have lidt under Betændelsen. Hvorledes det end lader sig forklare, saa er det imidlertid en uomstødelig Kjendsgjerning, at mange Folk befinde sig bedre efter at have havt adskillige Bylder. Byldens Indhold er meget skadelig for Legemet, naar det optages i Blodet.

Bullen Finger.—Den virkelige Sygdom er en Slags Svulst, der former sig under Benhinden. Man kan undertiden fordrive den ved at indsmøre Fingeren med Terpentin eller ved at holde samme en halv Time daglig i stærk Lud, saa varmt som det kan taales. At holde Fingeren i Isvand lindrer ofte Smerterne meget og forhindrer stundom Sygdommen fra at gribe videre om sig, naar det anvendes i Tide. Smerterne kunne tillige tildels stilles ved at benytte den kolde Arm-

douche og ved at bære den kolde Kompresse paa Armen og Haanden. Naar det er aabenbart, at Sygdommen har sat sig godt fast, er det bedste Middel, man har, at aabne den angrebne Finger ved Hjælp af en Lancet lige indtil Benet. Varme Omslag kunne dernæst bruges for derved at fremskynde Udsendelsen af Materien.

Andre Forbolninger foraarsagede ved Stød eller Tryk kunne behandles hovedsagelig paa samme Maade.

Indgroet Negl.—Hvis der er megen Betændelse i Taaen, bør man sætte den i et varmt Fodbad en Time ad Gangen tre Gange daglig. I Mellemtiden maa man lægge Omslag paa den bestaaende af Mælk, Brød og Hørfrø, hvorved Betændelsen og Ømheden vil blive meget formindsket. Det næste, man bør gjøre, er at skrabe Neglens Midte med en skarp Kniv, indtil den bliver saa tynd som mulig, uden at man imidlertid berører Kjødet neden under. Herpaa løfter man den yderste Kant af Neglen lempelig op for at lægge smaa Stykker Charpi (Lærredstrevler) under den. Hvis Neglen stikker saa dybt ned i Kjødet, at dette er umuligt, vil det være nødvendigt at afsplitte et meget lidet Stykke ved Hjælp af en skarp Kniv. En endnu bedre Methode er det at presse Floksilke ind under den angrebne Del af Neglen, indtil denne kommer aldeles ud af det ømme Kjød. Neglen kan paa samme Maade skydes endnu højere op, medens man fortsætter Brugen af Omslag, indtil en fuldstændig Kur opnaaes.

Kvindelige Sygdomme. — Den amerikanske Kvindes aftagende Sundheds-Tilstand er nu bleven almindelig bekjendt. Meget faa af Nutidens unge Damer kunne med Hensyn til legemlig Udholdenhed sam-

menlignes med deres Bedstemødre, som levede i den forrige Slægt. Lægerne tilstaa i Almindelighed, at tre Fjerdedele af deres Praxis bestaar i at behandle kvindelige Sygdomme. Det er vistnok værdt at skjænke de forskjellige Aarsager til denne Aftagen af Sundheden en Smule Opmærtsomhed. Vi skulle kortelig omtale nogle faa.

Moderne Klædedragt. Intet har saa meget undergravet Kvindens legemlige Kraft som hendes Higen efter elegante Klæder. Lige meget hvad saa end Moden fordrer, har hun følt det sin Pligt at følge den, selv om hun derved overtraadte Naturens strengeste Love. Herved har hun tvunget sit Legeme til at undergaa en umenneskelig Tortur. Paa sit følsomme nervøse Hoved har hun opstablet forlorent Haar; hun har næsten kvalt sig til Døde med Bælter og Korsetter og sammentrykt Legemets ædlere Dele, saa de derved have antaget de unaturligste Stikkelser; hun har fordrejet og indpresset sine stakkels Fødder til ukjendelige Masser ved Brugen af for smaat Fodtøj og høje Hæle; hun har forstyrret de ædlere Deles Virksomhed ved at omringe dem med en overflødig Masse Klædningsstykker, medens hun paa samme Tid lader de nederste Extremiteter være næsten aldeles ubedækkede, selv om Vejret er nok saa koldt og fugtigt. Naar hun behandler sig selv saaledes, er det da saa underligt, at vi høre hende klage sig over at have Hovedpine, Lungesygdomme, svag Ryg og andre Svagheder?

Et stillesiddende Levnet er en vægtig Aarsag til Kvindens Hensvinden. En vedholdende Indespærring inden Døre uden den for Sundheden nødvendige Legemsbevægelse fremkalder en ufuldstændig Udvikling

af Musklerne, og heraf følge forskjellige andre Svækkelser, som gjøre hende kraftløs og uvirksom. For megen Romanlæsning, Pianospil og Dagdrømmerier ruinere nu til Dags tusender af unge Damers Legemsstyrke. styrke.

At være oppe til langt ud paa Natten. Moderne Udsvævelser ere slemme nok til enhver Tid; men naar de fortsættes til langt ud paa Natten eller tidlig om Morgenen, da Legemet er udmattet paa Grund af, at det ingen Hvile har erholdt, blive de dobbelt saa svækkende. Medens man sover, giver man Naturen en Lejlighed til at gjenopbygge Legemspartikler, som nedbrydes, medens man er vaagen. Der slides mere paa Nervesystemet end paa nogen anden Del af Legemet; derfor lider det ogsaa mere end nogen anden Del, naar det berøves en Lejlighed til at blive istandsat igjen. Er det da noget Under, at saa mange Damer ere hysteriske og nervøse og bestandig klage over Hovedpine, Nervesmerter og i det hele taget svage Nerver?

Slet Diæt. Upassende Klædedragt med utilstrækkelig Legemsbevægelse og Nattevaagen samt den almindeligvis dermed forbundne Dansen og Spisen og Drikken udmatte Legemet i en saadan Grad, at der synes at være et Krav efter kunstige Pirringsmidler, som da nydes i Form af stærk Te eller Kaffe, Sennop, Peber, Krydderier, animalsk Føde og al Slags stærk krydret Spise. Den uundgaaelige Følge af denne Misbrug af Fordøjelsesorganerne er Dyspepsie under en af sammes utallige Skikkelser. Hudens og Leverens Uvirksomhed er et medfølgende Onde, som kan henføres til samme oprindelige Aarsag. Tabet af den smukke Ansigtsfarve, som kun forefindes ved en god Helbred,

leder til Brugen af de forskjellige Slags Skjønheds-midler, der i mange Tilfælde undergrave Helbreden og beskadige Huden endnu mere.

Synder mod Kjønslivet. Een af de største, men dog almindeligvis mindre bemærkede Aarsager til, at Kvinden aftager saa meget i Styrke, er den, som hentydes til i Forskriften ved Begyndelsen paa denne Paragraf. Overtrædelser af Naturens Love i denne Henseende medføre de forfærdeligste Følger, som Menneskeslægten kunne lide. Umaadelighed, hvad Kjønslivet angaar, som hun i Almindelighed kun i ringe Grad er ansvarlig for, ikke alene i og for sig selv foraarsager sørgelige Følger, men fører ogsaa hen til saadanne frygtelige Forbrydelser mod Naturen, som at forhindre Undfangelse og Abort. Tusender af Kvinder have ved en eller anden Overtrædelse af Kjønslivets Love paadraget sig Sygdomme og Svagheder, der medføre Lidelser hele Livet igjennem. Disse Onder begynde at blive saa almindelige, at de true med at tilintetgjøre Menneskeslægten, hvis de ikke hindres.

Formegen Medicin. Og sidst paa Listen over Kvindens Sundhedsfjender ville vi nævne Mediciner, i hvor vel de langt fra ere de ubetydeligste. Mediciner ere uden Tvivl af nogen Nytte; men de ere udsatte for en overdreven Brug. De fleste andre Aarsager, som vi have omtalt, ere tilbøjelige til at frembringe Forstoppelse. For at afhjælpe dette Onde bruger man forskjellige Laxeringsmidler, Piller og Renselsesmidler. Disse give kun en øjeblikkelig Lindring for derefter at forværre den Sygdom, som det antoges, at de kunde bortfjerne. Styrkende Midler kræves for at opholde den aftagende Legemskraft, som ikke forøges ved tilstrække-

lig Hvile og ej heller ved godt fordøjet Føde. Nervestyrkende Midler og Opiater ere nødvendige til at neddysse det svage og pirrelige Nervesystem. Morphin er uundværligt til at fremkalde Søvnen med. Hovedpine og Nervesmerter nødvendiggjøre bestandig en ny Dosis narkotisk Medicin. Hysteriske Tilfælde nøde Patienten til Brugen af krampestillende Midler. En gjennemgaaende Legemssvækkelse kræver hidsende Midler, medens Leverens og Hudens Uvirksomhed forudsætte Nødvendigheden af Brugen af gradevis styrkende Lægemidler. Paa denne Maade fyldes Legemet hver Dag med disse Mediciner. Den ene Medicin efter den anden taber efterhaanden sin Kraft og maa vige Pladsen for kraftigere Midler. Imidlertid bliver Legemet dagligt svagere, mere uvirksomt og mere sygeligt.

At spøge med Naturen paa en saadan Maade er i højeste Grad lastværdigt og vil tilsidst vise sig at være livsfarligt selv for de kraftigste Konstitutioner. Mediciner helbrede aldrig saadanne Sygdomme. Lægemidler ere til ingen Nytte, saa længe de ikke bortfjerne Sygdommens Aarsager.

Hvis den amerikanske Kvinde sætter Pris paa en god Helbred, hvis hun ønsker legemlig Styrke, hvis hun tragter efter sin Bedstemoders Udholdenhed; da lad hende opgive den ruinerende Levemaade, som ødelægger hende mere og mere og svækker hendes Legems- og Sjælsstyrke. Lad hende afryste Modens Lænker og adlyde de Love, som Gud selv har anordnet for hendes fintbyggede, følsomme Legeme!

Sygepleje.—Enhver Læge ved, at der hviler et stort Ansvar paa dem, som passe de syge. God Pleje er af lige saa stor Vigtighed som god Lægebehandling.

En uforsigtig Sygevogter har ofte foraarsaget, at Sygdommen er bleven værre. Følgende ere nogle af de vigtigste Ting at lægge Mærke til, naar man skal passe syge Folk:

1. Se til, at der kommer tilstrækkelig frisk Luft ind i Værelset udenfra. Det er ikke nok at aabne en Dør, der leder til et andet Værelse. Kold Luft kan ofte være meget uren. Vær forsigtig med at udelukke Luften, som kommer fra Kjøkkenet.

2. Lad Lys og Solskin have fri Adgang til Værelset. Det er undertiden ubehageligt for den syge at have Sollyset komme lige ind i Værelset; hvis dette er Tilfældet, kan man hænge hvide Gardiner for Vinduerne, hvilke lade Lyset komme ind. I enkelte Sygdomstilfælde kunde det være nødvendigt at lade Patienten være i et mørkt Værelse nogle Dage.

3. Hold Værelset passende varmt. Der behøves mere Ild om Morgenen og Aftenen end midt paa Dagen. Man bør have en Varmemaaler (Thermometer) i Værelset nær ved Sengen. Kvitsølvet bør aldrig stige højere end 70° Fahrenheit. Ældre Folk bør man især være forsigtig med i denne Henseende. Det har ofte havt dødelig Virkning paa nogle, at Varmegraden er falden nogle faa Grader. Undgaa Træk.

4. Patientens Linned og Sengetøj bør ombyttes hver Dag. Det er ikke nødvendigt i ethvert Tilfælde at vaske dem; men Klæderne burde hænge i flere Timer foran en varm Ovn for at udluftes og tørres.

5. Maden for de syge bør tilberedes simpelt og smagfuldt. Let Mad er i Almindelighed bedst. Krydderier bør føjes til blot i smaa Portioner, hvis der ellers burde bruges nogen. Havresuppe er en af de

bedste Slags Mad for syge Folk. Man kan lade dem spise Frugt, hvis den er god og moden. Giv dem Maden til regelmæssige Tider, det samme som naar de have sin Helbred. Det er skadeligt at give dem Mad til uregelmæssige Tider.

6. Patienten bør holdes ren. Hele Legemet bør vaskes flere Gange om Ugen. Munden og Tænderne bør renses daglig.

7. Exkrementerne fra Patienten bør holdes bedækkede og bør fjernes fra Værelset snarest mulig.

8. Sygeværelset bør være saa behageligt som muligt. Blomster, Skilderier o. s. v. have ofte en god Indflydelse paa Patienten. Hyppige Forandringer i Værelsets Udseende ere ønskelige.

9. Man bør undgaa at lade den syge være ængstelig for noget. Har man lovet ham noget, bør man være punktlig med at holde sit Løfte.

10. Hvisker eller taler man i en dæmpet Stemme i Sygeværelset eller andre tilstødende Værelser, opvækker det unødvendig Frygt hos Patienten. Undgaa dette.

11. Hurtige Bevægelser i Værelset plage ofte den syge. Et roligt, langsomt Udseende hos Sygevogteren indgiver Tillid hos Patienten.

12. Man bør gjøre alting færdig for Natten, før Patienten bliver søvnig, saa at man ikke forstyrrer ham. Ellers kunde han blive saa urolig, naar man gjør Forberedelser for Natten, at han ikke kan sove.

13. Man bør undgaa at gjøre Støj, hvis det er muligt. De syge kunne ikke taale at høre paa støjende Døre, knirkende Støvler eller Sko eller løse Vinduer. Man bør ogsaa undgaa at gjøre Støj, naar man lægger Kul paa Ilden.

14. Hvis det er muligt for den syge at sove, saa lad ham gjøre det. Væk aldrig en syg Person op af en rolig Søvn. Forfriskende Søvn vil gjøre ham mere godt end al Verdens Mediciner og Bade.

15. Som Dække over sig bør Patienten have flere lette Tæpper hellere end eet eller to tykke.

16. Man bør ikke tillade fremmede og besøgende at komme ind i en svag Patients Værelse. Besøg bringe ofte skadelige Følger med sig.

17. Vand, som staar i et Sygeværelse, bør ofte byttes. Drik aldrig Vand, som har været i Værelset en Stund.

18. Før altid et muntert Blik. Se ikke alvorlig eller ængstelig ud, selv om Sygdommen er meget farlig.

19. Plag aldrig den syge med Spørgsmaal eller for megen Samtale.

20. Husk altid paa, at det er Naturen, som maa helbrede. Alt, du kan gjøre, er at gjøre Omstændighederne saa gunstige som mulig.

Tegn paa den virkelige Død.—Det har undertiden hændt sig, at Folk ere blevne begravne levende, medens de dog syntes at være døde. En saa bedrøvelig Fejltagelse kan forhindres ved at foretage følgende Undersøgelser:

1. Tabet af Føleevnen og Varmen og en Standsning af Pulsen og Aanden ere de første Tegn paa Døden; men disse ere ikke altid til at stole paa.

2. Den indtrædende Haardhed eller Stivhed af Musklerne er et mere sikkert Tegn, dog ikke aldeles afgjørende; hvis Musklerne imidlertid forblive bløde efter Døden, bør den dødes Begravelse opsættes.

3. Det paalideligste Tegn og maaske det mest af-

gjørende er Forraadnelse. Denne begynder sædvanligvis først i Underlivets nederste Dele.

4. En anden Maade, hvorved man undertiden kan prøve, om en Person er virkelig død eller kun skindød, er at binde et Baand tæt omkring en af Fingrene. Hvis Døden er indtraadt, vil Farven blive uforandret; hvis Hjærtet endnu banker, vil Fingerspidsen faa en mørkere Farve.

5. Gloende Jern eller ædsende Midler ere ikke istand til at frembringe Vabler paa et Lig.

Kyskhed

I 2 Mos. 20:14 og Math. 5:28 finde vi en fuldstændig Forklaring over, hvad Kyskhed er. Det syvende Bud tilligemed Frelserens Udlægning deraf viser os tydelig, at Kyskhed fordrer Renhed baade i Tanker saa vel som Handlinger. Urene Tanker og ukyske Handlinger ere begge Overtrædelser af det syvende Bud. Vi skulle ogsaa i det følgende se, at ukyske Tanker ere en Overtrædelse af Naturens Lov saa vel som den moralske Lov, og at de hjemsøges af legemlig Straf i Forhold til Overtrædelsen.

Ukyskhed i Sindet.—Den, som lader sin Indbildning fare hen paa alle Slags usædelige og umoralske Ting, som har Behag i at lytte til letfærdige Fortællinger, som fryder sig over at beskue utugtige Billeder, som altid er rede til at forvende uskyldige Ords eller Handlingers Betydning til Urenhed, som fryder sig ved at læse livlige Beretninger om utugtige Handlinger, — en saadan Person er ikke et dydigt Menneske.

Mennesket kan maaske ikke se dette Sinds-Horeri, disse slibrige Tanker; men der er En, som ser og lægger Mærke til dem. De efterlade sine uhyggelige Mærker paa Sjælen. Naar urene Tanker engang faa Indpas i Sindet, klæbe de sig fast lig Spedalskhed. Ingen undtagen den Almægtige kan befrie en Sjæl, som er under de kjødelige Lysters Herredømme.

Mange tænke, at det er blot de udvortes ukyske Handlinger, som ere skadelige; men det er en Kjendsgjerning, at usædelige Tanker bevirke Sygdom lige saa vel som den udvortes Overtrædelse af Sædelighedsbudet. Dette have vi set i mange Tilfælde.

En farlig Skik.—Det er meget almindeligt, at Gutter og Piger, ja endog til de ere otte eller ti Aar gamle, sove sammen. Dette er mere farligt, end mange tænke sig. Vi kjende til Tilfælde, hvor smaa Gutter syv eller otte Aar gamle ere blevne tilladte at sove sammen med Piger fjorten eller sexten Aar gamle, og hvor nogle af de skammeligste Ting ere blevne forøvede. I eet Tilfælde var en liden Gut paa otte Aar i samme Seng med tre Piger, der vare nogle Aar ældre, og den ældste Pige brugte ham til at vise de yngre Maaden, hvorpaa Reproduktion gik for sig. De forskjellige Kjøn bør skilles fra hinanden, naar de ere fire eller fem Aar gamle, under alle Omstændigheder, som maatte give dem Anledning til at mærke den legemlige Forskjel paa de to Kjøn, eller som paa nogen som helst Maade kunde tjene til at opvække de Lyster, hvilke i denne unge Alder burde være aldeles ubemærkede.

Diætfejl bevirke Ukyskhed.—Kjødspiser, Krydderier, Æg, Te, Kaffe, Chokolade og andre Pirringsmidler udøve en kraftig Virkning paa Kjønsdelene.

De forøge Blodforsyningen til disse Organer og ved nervøs Sympati med Hjernen opvækkes Lysterne. At spise for meget eller for hurtig eller sent om Aftenen, at spise mellem Maaltiderne eller at nyde ufordøjelig Mad samt Brugen af Tobak og andre Pirringsmidler virke tilbage paa disse Dele med absolut Vished. Blodet bliver daarligt, hvilket virker paa en pirrende Maade paa Nervesystemet og især paa de overordentlig ømfindtlige Nerver, som staa i Forbindelse med Kjønsorganerne. Denne Pirring foraarsager en Sammenhobning af Blod, og dette bevirker atter forøget Kjønsdrift, hvilket foraarsager lokal Forstyrrelse og Skade. Og saaledes vedblive disse hidsende Aarsager at virke, indtil en Lidenskabsstorm opstaar, som ikke kan stilles.

Slette Bøger.—En anden mægtig Fjende mod Dydighed er den utugtige Literatur, som i mange Aar har overfyldt Landet. Da disse Bøger ere blevne uddelte hemmeligt, have de banet sig Vej til de mest ubekjendte Steder. I næsten enhver større Skole træffer man en eller flere af disse Satans og onde Menneskers Udsendinge. De existerende Love mod Forsendelsen af saadan Literatur gjennem Posten have været gavnlige, men alligevel frembære Aviserne en Mængde Avertissementer angaaende saakaldte medicinske Værker, "Ægteskabs-Vejledere" o. s. v., hvilke ere alle Frugter af det samme Upas-Træ, som disse Love søge at modvirke. Men ogsaa mange af de moderne Romaner og Noveller indeholde mere eller mindre slibrige Beskrivelser og Hentydninger, der have bidraget mere maaske til at opvække Lidenskaberne og pleje Lysterne end selv de utugtige Bøger, som Loven skrider imod. Mod Udsendelsen af disse er der intet Forbud, og derfor er ogsaa Faren

større. Romanlæsning har ledet tusender til at leve et udsvævende Liv.

Uformodet Umaadelighed.—Forbrydelser mod Kjønslivets Love ske indenfor Ægteskabet saa vel som udenfor. Paa Grund af Uvidenhed eller Ligegyldighed med Hensyn til Følgerne give mangt et Ægtepar frit sine Lyster Tøjlen, idet de formode, at Ægteskabsløftet giver dem Frihed dertil. Naturen glemmer dog ikke at straffe dem derfor i Forhold til Overtrædelsen. Vi kunde nævne en lang Række af Sygdomme, der angribe baade Manden og Kvinden som en bestemt Følge af denne Slags Overtrædelse af Kjønslivets Love. Ægtefolk burde erindre, at det er deres Pligt at være afholdende lige saa meget efter Ægteskabet som før.

Forbrydelser mod Kjønslivets Love.—De Forbrydelser, som vi ville omtale, ere Forebyggelse af Undfangelse og forsætlig Abort. Førstnævnte ansees ikke som en Forbrydelse af Størstedelen af Menneskene, og saaledes betragte ogsaa mange sidstnævnte, omendskjønt den er strafbar ifølge Loven. De berømte Læger ere alle enige om, at Forebyggelsen af Undfangelse, lige meget paa hvilken af de mange forskjellige Maader den maatte forøves, altid er skadelig og kan foraarsage Sygdom. Da man ikke kan sige bestemt, hvilket Øjeblik Befrugtningen sker, og da det kan ske øjeblikkelig, er en eller anden af de Maader, hvorpaa Undfangelsen forhindres, visselig en Overtrædelse af et eller andet moralsk Grundprincip. Saa snart som de to Bestanddele, hvoraf det vordende Menneske bestaar, træffe sammen, sker Befrugtningen, og det nye Liv begynder. Fra den Tid, indtil den modnere Alder naaes mange Aar derefter, er det hele kun en Udviklingsproces.

Der er intet absolut nyt, som tillægges senere. I Følge dette er det klart, at fra den Tid, da Undfangelsen sker, har det menneskelige Væsen, som endnu er kun et umodent Foster, lige saa megen Rettighed til at beholde Livet, som det nogen Sinde kan have. Det er lige saa meget et særskilt menneskeligt Væsen med Sjæl og Legeme som nogen Sinde, omendskjønt det endnu er umodent. At Undfangelsen kan ske under Avledaaden kan ikke nægtes. Dersom man da hentyer til et eller andet Middel for at forebygge Undfangelsen strax efter Avledaaden eller nogen Tid senere, saa vilde det ske, hvis det opnaaes, ved at ødelægge Frugten af Undfangelsen, som allerede var sket, og hvilken er lige saa meget et særskilt Individ, som det nogen Sinde kan blive, — det er i det mindste lige saa uafhængigt, som det nogen Sinde er før Fødselen.

Er det uret at fratage et Menneske Livet? Er det Synd at dræbe et Barn? Er det en Forbrydelse at kvæle et Barn ved Fødselen? Er det en morderisk Gjerning at ødelægge et tildels dannet menneskeligt Væsen i Fosterlejet? Hvem tør sige "Nej" til eet af disse Spørgsmaal? Hvem kan da nægte at erkjende den tydelige Sandhed, at det ligeledes er Mord at berøve Avledaadens nyeste Frugt Livet? Hvem kan tælle de utallige Mord, som saaledes ere blevne forøvede? En stor Skyld hviler paa mange i denne Retning, men det er at haabe, at Uvidenhed maatte paa den store Regnskabsdag blive betragtet som en Undskyldning for mange af disse uoverlagte Mord.

Forbryderisk Abort.—Ikke mange udenfor Lægestanden ere vidende om, hvor meget denne frygtelige Forbrydelse har grebet om sig i dette Aarhundrede. Og

den forøges med frygtelig Hurtighed og har naaet et Punkt, hvor den allerede virker hemmende paa civiliserede Nationers Vært, ja truer selv deres Existense.

En fremragende Læge paastaar, at denne Maade at ødelægge menneskeligt Liv paa bruges mindst 50 Procent oftere end alle andre, og at ikke flere end een udaf et tusende af de skyldige Personer nogen Sinde bliver straffet efter Civil-Loven. Men Naturen paafører altid den skyldige Moder en sikker Straf.

At ødelægge Barnet, efter at Moderen har følt Fosterets Bevægelse, kaldes Barnemord; før den Tid kaldes det i Almindelighed Abort. Det er den moderne Mening, at Fosteret ikke er besjælet før Svangerskabets tyvende Uge, hvilket vi have allerede bevist at være fejl. Oldtidens Beboere paastode med lige saa stor Grund, at der ikke var noget særskilt Liv førend Fødselen. Derfor kunde de ogsaa uden Samvittigheds-Bebrejdelse begaa Barnemord for at hindre en for stor Forøgelse af Befolkningen.

Følgerne af denne Forbrydelse vise sig ikke alene paa Barnet. Moderen er ikke alene i stor Fare for Livet paa den Tid, men paadrager sig den næsten visse Straf, af kronisk Svagelighed gjennem Resten af sit Liv. Der er tilstrækkelige Beviser for den Paastand, at Abort er femten Gange saa farlig som den naturlige Barnefødsel.

Det er meget tvivlsomt, om dette uhyre Onde nogen Sinde kan blive fjernet. Loven skriber imod det; men da det udøves hemmeligt, er der kun faa Tilfælde, som Loven kan faa fat i. Men derfor bør man ikke være ligegyldig angaaende at gjøre noget for at formindske Forbrydelsernes Antal og frelse de lidende fra baade le-

gemlig og aandelig Fordærvelse. Man burde i det mindste gjøre et Forsøg. Lad enhver kristen opløfte sin Røst imod dette Onde. Lad enhver kristelig Prædikant fremholde Sandheden tydelig og klart. Lad alle, som ere skyldige i denne afskyelige Forbrydelse, blive betragtede som Mordere, hvilket de ogsaa ere; og lad deres sande moralske Stilling blive bekjendt.

Selvbesmittelse.—Angaaende dette ødelæggende Onde hidsætte vi følgende fra Thornams "Sundheds-lexikon":

"Selvbesmittelse, Onani, er en af Sundhedens aller farligste Fjender, og desto farligere, fordi denne Last læres og øves i en Alder, hvor man endnu ikke har Forstand nok til at indse det fordærvelige, fordi Legemets Kraft netop er i Udvikling, og fordi fornemmelig Kjønsorganerne efter Naturens Orden endnu ere umodne. Næsten ubevidst forfalde Drenge og Piger til en Last, hvis Følger gjennem hele Livet kunne nedbryde deres Sundhed og forkorte deres Liv, og selv naar de faa Øjet op for den Ulykke, der allerede er anrettet, da hører der en Viljekraft og Selvbeherskelse til, for at afbryde denne Vane, som ofte fattes dem. Thi det er ikke alene Legemets Kraft, der undergraves ved denne unaturlige Tilfredsstillelse af Sandseligheden, men alle de aandelige Evner sløves, Forstanden omtaages, Viljen svækkes, Phantasien har altfor frit Raaderum, Karakteren gaar tabt. Man hører og læser ofte Følgerne af Selvbesmittelse beskrevne med saa mørke Farver, at man tror, at Faren er overdrevet; men ingen lade sig blænde af denne Tro. Enhver spørge sin Læge, og han vil høre, hvor utallige Exempler han kan anføre paa denne Lasts Ødelæggelser, og hvor ofte den er Kil-

den til ofte ulægelige Sygdomme. Kunde man kaste et Blik ind i Daareanstalters Befolkning, og gjennemskue Aarsagerne til de ulykkeliges sørgelige Tilværelse, da vilde man forbauses over, hvor stor en Rolle Selvbesmittelse spiller som Kilden til mange Sindssygdomme.

"Følgerne af Selvbesmittelse, netop paa den Tid da Legemet er i Vært og behøver alle Kræfter til Udviklingen, er først Svækkelse og Afmagring. Ofte gaar vel Værten ligefuldt fremad, og man er let tilbøjelig til at finde Aarsagen til Magerheden deri, men Legemet taber tillige sin ungdommelige Friskhed, idet hele Ernæringen lider. Der er en paafaldende Uro tilstede, Ansigtet er afvexlende blegt og blussende rødt, Øinene ligge dybe, omgivne af blaa Ringe, ofte med en unaturlig Glans; Kræfterne slaa ikke til; strax om Morgenen er Legemet mat, ved Bevægelser trættes det; Aandedrættet bliver kort, der indtræder let Sved, hele Udtrykket er sygeligt, Holdningen er vaklende o. s. v. Samtidig bliver de unges Sind forandret; de blive indesluttede, skye og forlegne, søge Ensomhed og unddrage sig andres Opsyn eller Selskab, deres Blik er ustadigt, de undslaa sig for Lege o. s v.

"Naar Lasten fortsættes, tiltager Magerheden i en foruroligende Grad; de se ud som Brystsyge, de blive nervøse og ømfindtligere for Vejret, Aandedrættet bliver besværligere, de faa Hjærtebanken, føle Smerter snart her snart der, oftest i Ryggen, Træthed i enhver Stilling, især over Lænderne; Sanserne, Synet og Hørelsen svækkes; der følge ofte Kramper, hysteriske Tilfælde, St. Veitsdans o. s. v. Kort sagt, der kan udvikles Brystsyge, Hjærtesygdomme, Rygmarvstæring med alle dens Følger, forstyrret Fordøjelse, Hæmorrhoi-

der o. m. a. Hos Fruentimmer desuden Sygdomme i Kjønsorganerne, Ufrugtbarhed o. s. v. Ikke alene henslæbe de Livet med et usselt Legeme uden Saft og Kraft, men det aandelige gaar tilgrunde, idet Hjernens Virksomhed sløves. Først tabes Hukommelsen, og man mærker allerede hos Drenge ofte, hvorledes deres tidligere Lærenemhed gaar tabt, og derefter sløves de andre intellektuelle Evner. De blive mismodige, have Ulyst til deres Forretninger, Udygtighed til Arbejde, til alt. De se og erkjende deres Fejl, men kunne ikke aflægge den, opgive al Modstand, blive Hypochondrister, og ofte ende de som Sindssvage. Den Form af Sindssygdomme, der hyppigst kan udledes af Onani, er Fjollethed."

Blandt de mange Aarsager til denne fordærvende Last er maaske slet Selskab den fornemste. En slem Dreng kan gjøre mere Skade i et Nabolag, end alle dets Prædikanter, Sabbatsskolelærere, Kolportører og andre kristelige Arbejdere tilsammen kunne modvirke. I Sammenligning med en i Bund og Grund fordærvet Dreng er Kolera- eller Koppeepidemien intet at regne. Intet Nabolag synes at være frit for disse Hugorme, disse Erkefjendens Udsendinge. I enhver Skole findes een eller flere af disse unge Fristere, der paa en listig og underfundig Maade indskyde slibrige Tanker i sine Kammeraters Sind, og paa en kort Tid udsaa Lastens Ukrud i mangen en dydig og ærbar Drengs Hjærte. Denne Last griber om sig lig Løbeild. Den er mere smitsom end den mest smitsomme Sygdom, og naar den engang har faaet Fodfæste, klæber den sig fast værre end Spedalskhed.

Forældre bør derfor se nøje til, at deres Børn omgaaes kun med dydige Kammerater; og det er Børnenes Pligt at sky slet Selskab, ligesom de vilde undgaa et Aadsel eller den mest foragtelige Gjenstand. Det er forbausende, hvor tidlig Børn, især Gutter, undertiden lære de hæsligste og skammeligste Lastens Kneb, som hvert Aar føre tusender ned til evig Fortabelse. Ofte er Barnets Amme Skyld i, at det udøver denne forfærdelige Last.

Man bør lade sine Børn omgaaes kun med dem, som man ved ere dydige. Men da det ofte er en vanskelig Ting at afgjøre, hvem der virkelig er ubesmittet, er den eneste sikre Vej den, at begynde tidligt at varsle Børnene om Faren ved at give dem Undervisning og Oplysninger i Forhold til deres Alder og Forstand.

Hjælpemidler mod Ukyskhed. — Kampen mod Lidenskaberne er haard, og den, som har besluttet at leve et afholdende Liv, behøver al den Hjælp, han kan erholde. Følgende Midler ville tjene ham til Nytte:

Viljekraften. Man maa gjøre en urokkelig Beslutning om, at man vil føre et dydigt Levnet, at man øjeblikkelig vil udslukke den første Hentydning til Ukyskhed, at man ikke vil huse en eneste kjødelig Begjæring, og at man vil fjerne alle sanselige Tanker fra Sindet. Enhver Sejer over onde Tanker vil bestyrke Dydighed, og gjøre det lettere at vinde den næste Sejer.

Diæten. Man nyde kun den simpleste og sundeste Føde og være moderat i al Spise og Drikke. Brugen af Krydderier i Forbindelse med Maden er den store, om ikke den eneste, Aarsag til Fraadseri. Den virker ogsaa som en stor Hindring til Kyskhed.

Legemsbevægelse. Næst efter Diæt er Legems-

bevægelse en Hjælp for Kyskhed. Djævelen finder altid noget for lade Mennesker at bestille, og ligeledes har han enten en eller anden ond Tanke til at indskyde i et tomt Sind. Man søge derfor altid at være beskjæftiget med et eller andet nyttigt. At gaa, kjøre, ro eller Gymnastikøvelser ere nogle af de bedste Slags Legemsbevægelser for stillesiddende Personer; men den aller bedste er dog at arbejde ved Havedyrkning. Man undgaa ligeledes at studere eller at være oppe til sent ud paa Natten, da dette foraarsager nervøs Pirrelighed og leder til Ophidselse af Kjønsdelene.

Badning.—Et kjøligt eller lunkent Bad hver Dag efterfulgt af grundig Gnidning af Huden med et grovt Haandklæde og derefter med den tørre Haand er meget gavnligt. Den bedste Tid at tage det er, naar man opstaar om Morgenen. Almindelig og lokal Renlighed er uundværlig for Legemets og de forskjellige Legemsdeles Helbred.

Religion.—Efter at man har anvendt alle de andre Midler, maa man dog, hvis man ønsker at bevare et rent Sind saa vel som legemlig Kyskhed, ty hen til det kraftigste af alle Hjælpemidler, nemlig, Guds Naade. Mennesket har ikke alene sine egne kjødelige Lyster at kæmpe mod, men der er en usynlig Hær, som søger af alle Kræfter at drage ham ned og ødelægge hans Sjæl med Vellyst. Mod disse Fjender er "Kristi Blod, som renser fra al Synd," det eneste sikre Vaaben.

I Bønnen vil den stridende Sjæl finde en Hjælp, som Viljekraften, Diæten og Legemsbevægelse alene ikke kan yde. Dog er Bønnen alene ikke tilstrækkelig. Tro og Gjerninger maa altid følges ad. Man maa selv gjøre alt, man kan, for at forarbejde sin egen Frelse; da

kan man trygt stole paa, at Herren vil gjøre det, som endnu er tilbage, selv om det næsten synes at være en unyttig Kamp; thi naar Sjælen længe har været under de kjødelige Lysters Herredømme, og Sindet har været opfyldt af vellystige Tanker, trænge disse afskyelige Billeder sig ofte ind, medens den stakkels ulykkelige forsøger at bede. Men Kristus kan have Barmhjærtighed over endog saadanne, og de kunne blive rene, hvis de med et oprigtigt Forsæt og Tro paa Gud bede: "Gud! Skab i mig et rent Hjærte, og forny en stadig Aand inden i mig!" "Rens mig af Synd med Isop, saa bliver jeg ren; to mig, saa bliver jeg hvidere end Sne!"

Ved den første Hentydning til en ond Tanke saa opsend en stille Bøn til Ham, hvis Øre altid er aabent. Inderlig Bøn og Urenhed kunne ikke forenes. De rene Tanker, som oprigtig Bøn bringe, ville fjerne enhver Tilskyndelse til kjødelig Lyst. Men Bønnen kan ikke gavne, hvis der ikke hersker et oprigtigt Ønske om at blive fri for de onde Tanker. Man maa nære et dybt Had og en Afsky for de onde Lyster og Begjæringer.

Tro og Gjerninger maa gaa Haand i Haand. Man maa selv søge at fjerne alle de lokale, pirrende Aarsager, ellers vil ethvert Forsøg paa at vende om være frugtesløst. Gud fordrer, at enhver skal selv gjøre alt muligt for at lindre sine Smerter.



Ulykkestilfælde.

Den Skade, som foraarsages ved Ulykkestilfælde, kræver sædvanligvis en øjeblikkelig Behandling. En Smule Opsættelse, Forlegenhed eller en forkert Behandling kan ved alvorlige Tilfælde som for Exempel Drukning, Forbrænding eller Forblødning ofte koste et Menneskes Liv. Man burde lære efterfølgende Anvisninger, for at man kan drage sig dem til Nytte naar som helst:

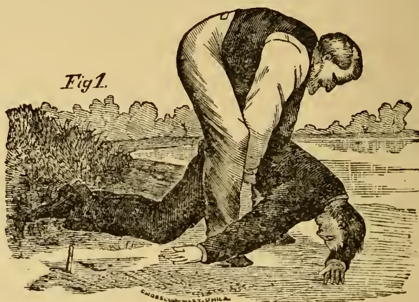
Drukning og Kvælning.—Hvad man først bør sørge for i alle Tilfælde er kunstigt Aandedræt. Dette kan med Held frembringes paa forskjellige Maader. Den følgende, som er den mest bifaldte, er en Kopi af et lidet Skrift udgivet desangaaende af The Michigan State Board of Health, hvis Sekretær har været af den Godhed at forsyne os med Illustrationerne:

Druknedes Behandling. To Ting maa gjøres: 1) bring Aandedrættet tilbage, 2) bring den dyriske Varme tilbage.

I. Regel. Bortfjern alt, hvad der kan hindre Aandedrættet. Man løsne eller ituskjære øjeblikkelig alle Baand om Halsen eller Livet; læg Patienten paa Ansigtet med Hovedet lavere end Resten af Kroppen; staa skrævs over hans Hofter med Ansigtet vendt mod hans Hoved. Man folder herefter sine Hænder under hans Mave og løfter Legemet saa højt op, som man kan, uden at løfte hans Hoved fra Jorden (Fig. 1); giv et godt Ryk eller Stød i Legemet for derved at bortfjerne Slimet fra Struben og Vandet fra Luftrøret; hold Legemet oppe længe nok til langsomt

at tælle en, to, tre, fire, fem, og paa samme Tid giv Legemet to eller tre mindre voldsomme Ryk.

II. Regel. Læg Patienten paa Jorden med Ansigtet nedad og forbliv selv i den første Stilling med Benene skrævs over Legemet; tag et godt Tag i Skuldrene, hvis Patienten har Tøjet paa, hvis ikke, da stikker man Hænderne ind under Armhullerne, og med Tommelfingeren paa Skuldrenes øverste Del omspænder man saa vidt mulig disse og løfter Brystet saa


Fig 1.

højt som muligt (Fig. 2)uden at løfte hans Hoved aldeles fra Jorden og saaledes holdes han, medens man langsomt tæller en, to, tre. Læg ham igjen paa Jorden med Panden paa hans bøjede Arm, Halsen udstrakt og Munden og Næsen fri for alt Tryk eller lignende. Dernæst støtter man sine Albuer mod Knæerne og lægger Hænderne paa Siderne af Patientens Bryst (Fig. 3) — paa de nederste Ribben. Pres nedad og indad med gradevis tiltagende Kraft, længe nok til langsomt at tælle en, to. Herefter giver man pludselig Slip, griber fast om Skuldrene som før og løf-

ter Brystet (Fig. 2); derefter tryk paa Ribbenene igjen (Fig. 3). Disse Bevægelser fortsættes skiftevis paa denne Maade i det mindste en Time ti til femten Gange

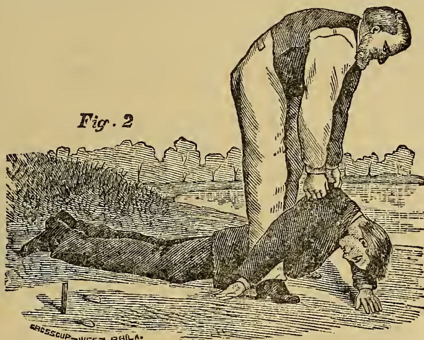


Fig. 2

hvert Minut, hvis Aandedrættet ikke vender tilbage før.

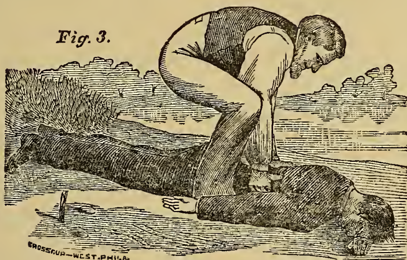


Fig. 3.

Sørg for, at der er samme Regelmæssighed som ved det naturlige Aandedræt.

III. Regel. Efter at det virkelige Aandedræt er vendt tilbage, maa man frembringe dyrisk Var-

me. Svøb ham ind i varme Tæpper, læg Flasker fyldte med varmt Vand omkring ham eller ophedede Murstene eller hvadsomhelst, naar det bare vil tilbagekalde Varmen. Pas paa, at Hovedet bliver varmt næsten lige saa hurtig som det øvrige af Kroppen for at forebygge Krampetrækninger. At gnide Legemet med varmt Tøj eller den bare Haand og at slaa de mere kjødfulde Dele vil hjælpe til at frembringe Varmen og tillige Aandedrættet. Hvis man er fuldstændig sikker paa, at Patienten kan synke, kan man give ham temmelig varm Kaffe, Te eller Mælk. Brug kun meget lidt af stærkere Drikke for, at de ikke skulle foraarsage Afkræftelse. Læg Patienten i en varm Seng, og lad ham faa rigelig frisk Luft; hold alt stille omkring ham.

Undgaa Opsættelse! Et Øjeblik kan maaske afgjøre Patientens Skjæbne. Et tørt Sted, Husly, Varme, ophidsende Midler ere i dette Øjeblik intet — det kunstig frembragte Aandedræt er alt — det eneste virkelige Hjælpemiddel — alle andre ere af mindre Betydning.

Vent ikke paa at aftage den druknedes Klæder, før man begynder at forsøge paa at tilbagebringe hans Aandedræt. Man spilder derved den kostbare Tid, og desforuden kan Patienten tage en stærk Forkjølelse, naar hans blottede Legeme udsættes for Luften, selv om Sommeren. Lad hele Opmærksomheden være henvendt paa at forcere Luft ind i og ud af Lungerne. Hvis Aandedrættet netop er ophørt, kan man undertiden tilbagekalde det ved at give Patienten en god Ørefigen eller ved en kraftig Sammensnoning af Haaret. Lejlighedsvis kan man ogsaa

forsøge at tilbagekalde det ved at trykke Fingeren mod Tungens Rod.

Lad ikke Patienten ligge paa Ryggen, indtil det naturlige Aandedræt er tilbagekaldt, undtagen en Person holder Patientens Tunge frem. Tungen kunde ved at falde tilbage lukke Luftrøret og derved foraarsage Kvælning.

Hvis der er flere Personer tilstede, kan een holde Hovedet stille og Halsen næsten lige; andre kunne aftage de vaade Klæder og iføre Patienten andre, som ere tørre og varme; ligeledes kunne de gnide de forskjellige Legemsdele og derved hjælpe Blodets Cirkulation.

Afhold Venner og bekjendte fra at trænge sig sammen om Patienten og derved bortholde den friske Luft; ligeledes fra at give Patienten hidsende Midler, førend han kan synke. Begge Dele foraarsage Kvælning.

Giv ikke tabt for tidlig! Der arbejdes for et Menneskeliv. Man kan hvert Øjeblik inden to Timers Forløb være lige ved at opnaa et heldigt Resultat, uden at der viser sig noget Tegn derpåa.

Marshall Halls lette Methode. Denne berømte Methode bestaar i Korthed i at lægge Patienten med Ansigtet nedad, Armene foldede under Panden og rulle ham om paa Siden, derefter tilbage til den første Stilling o. s. fr. Herved udvides og sammenpresses Brystet skiftevis, medens de ved det naturlige Aandedræt forekommende Bevægelser paa denne Maade efterlignes. Denne Methode er paa forskjellig Maade bleven modificeret.

Sylvesters Methode. Denne Methode, som først er bleven foreslaaet i den senere Tid, anbefales

højt af mange Læger. Løft Armene op fra Siderne, indtil de møde over Hovedet; derefter bring dem sagte tilbage til Siderne, og tryk dem mod Brystets Sider. Gjentag dette sexten til atten Gange i Minuten. Den Methode er meget virksom, naar den anvendes ret.

Naar man kommer under Vandet, lukker den lille Epiglottis, Luftrørslaaget, sig og udelukker Vandet fra Lungerne. Efter en kort Tids Forløb slappes MuskLerne, og Laaget aabner sig. Vandet strømmer da ind i Lungerne. Saa snart dette sker, er der ikke længere nogen Mulighed for Redning; men da der ikke gives Midler, hvorved man akkurat kan bestemme Lungernes Tilstand, bør man gjøre ethvert muligt Forsøg paa at redde Patientens Liv ved at følge de givne Anvisninger. Tiden, et Menneske kan opholde sig under Vandet, afhænger af Mængden af frisk Luft, der befandt sig i Lungerne, før den druknede sank.

Kvælende Gasarter.—Kulsyre er den hyppigste Aarsag til Kvælning. Klorgas, Illuminationsgas, Røgen af brændende Svovl, Æther og salpeteragtigt Ilte eller "Lattergas" samt andre giftige Gasarter frembringe Døden paa samme Maade, skjønt nogle af dem desforuden ogsaa kunne være irriterende.

Kulsyre er tungere end Luften, og selvfølgelig opdynges den i gamle Brønde, Huler, dybe Dale og paa andre lave Steder. Den danner sig undertiden i stor Mængde i Minerne og er Minearbejderne bekjendt under Navnet "Kvældamp." Den danner sig ogsaa ved Gjæringen i Bryggerkar. Ved Brændingen af Kalksten dannes den i uhyre Masser. Naar Kalkovnene aabnes, strømmer denne Gasart stundom ud med en saadan Hurtighed, at Arbejdsmændene kvæles, førend de

kunne undkomme. Minearbejderne blive ofte dræbte ved, at Vinden pludselig paafører dem en Mængde "Kvældamp."

Man burde aldrig stige ned i gamle Brønde uden først at undersøge Luften i Bunden af dem. Dette kan gjøres ved at nedsænke et brændende Lys i dem. Hvis det gaar ud eller brænder daarligt, er der Kulsyre tilstede, og Nedstigningen vilde være meget farlig. Hvis det brænder klart, behøver man intet at frygte. Hvis der findes Kulsyre i Brønden, kan den bortfjernes ved at nedkaste brændende Papir eller tørre Kviste. Gamle Kjældere og Cisterner ere undertiden farlige af samme Aarsag; de kunne prøves paa samme Maade.

Saa snart en Person har taget det første Drag af Kulsyre, falder han i Almindelighed om og vedbliver saaledes at være udsat for dens dræbende Virkning. Ved saadanne Tilfælde er en hurtig og forstandig Fremgangsmaade nødvendig for at forebygge Døden.

I en brændende Bygning findes den reneste Luft altid nærmest Gulvet, da Røgen, som indeholder Kulsyren, er varmere end Luften, naar den først dannes, og derfor stiger op mod Loftet. Naar man forsøger at undkomme fra en brændende Bygning, er det somme Tider meget hensigtsmæssigt at gaa paa baade Hænder og Fødder for derved at kunne indaande den bedste Luft. Ved at brænde Trækul i et Værelse i en aaben Pande, et Fyrfad eller lignende dannes der en stor Mængde Kulsyre i kort Tid. I Frankrig begaar man ofte Selvmord paa denne Maade.

Belysningsgas trænger sig ofte ind i Soveværelset gjennem en eller anden liden Aabning paa Gas-

røret eller gjennem selve Gasbrænderen, naar man ikke har drejet Skruen helt om, da man slukkede Gasen.

Folk, som ikke ere vante til at bruge Gas, ere undertiden saa enfoldige, at de blæse Gasflammen ud ligesom ved Lampen eller Lyset og derved lade Gasen strømme uhindret ud. Mange Liv ere paa denne Maade blevne opofrede.

Hængning er en anden Maade, hvorpaa Lungernes Luftforsyning afholdes fra dem. En rød Ring omkring Halsen tilkjendegiver i Almindelighed Kvælning, som er foraarsaget paa denne Maade.

Hjælpemidlerne ved alle Slags Kvælningstilfælde ere væsentlig de samme. Bortfjern Patienten fra Aarsagerne eller omvendt saa hurtig som mulig. Træk Tungen ud, rens Munden, slaa koldt Vand i Ansigtet og paa Brystet, gnid Legemet kraftigt og fremkald det kunstige Aandedræt. Hvis man tilfældigvis har indaandet Chlor, bør man saa hurtig som mulig indaande Ammoniak.

Kvælning ved Strubens Tilstoppelse.—Hvis Føde eller nogen anden Ting skulde komme til at sidde fast i Struben, maa man gaa paa Hænder og Fødder og hoste. Hvis det ikke vil komme ud paa denne Maade, maa en Person tage Patienten ved Fødderne og holde ham op i Vejret, medens en anden banker ham paa Ryggen. Hvis man kan se det, som stikker i Halsen, ved at trække Tungen lidt ud, kan man tage det ud med en liden Tang eller Krog, som kan laves ved at bøje et Stykke Metaltraad eller en rettet Haarnaal. Undertiden kan man tage det op med Haandtaget paa en Ske. Hvis det er for langt nede til at blive set, og ethvert Forsøg paa at faa det op synes at være frugtesløst, maa

man trykke det længere ned med Fingeren eller med en liden Stang, som er tilrundet paa Enden. Kast Hovedet saa langt tilbage som muligt, medens man trykker den ubehagelige Ting ned. En Ting, som har sat sig fast længere nede i Spiserøret, kan undertiden presses ned i Mavesækken ved at trykke haardt paa begge Sider af Halsen nær Luftrøret.

Lynslag.—Herom siger Dr. Fothergill:

"Folk, som rammes af Lynet, ere ikke altid døde, naar det synes saa. Meget faa af dem, som rammes af Lynet, vende tilbage til Livet, fordi der gjøres saa lidt for at frelse dem. Under Vendekredsene findes der mange Tilfælde, ved hvilke Folk bleve ramte af Lynet og derefter kom til sig selv igjen efter en stærk Tordenbyge; og det synes heraf at fremgaa, at en Paagydning af koldt Vand viser en afgjørende Virkning ved saadanne Tilfælde. Det skader ikke den forulykkede, at man overgyder ham rigeligt med koldt Vand; og selv om man kun en Gang imellem saa et godt Resultat, vilde det nok lønne Umagen. Man bør altsaa overgyde den tilskadekomne rigeligt med koldt Vand eller endog kaste det paa ham."

Kunstigt Aandedræt bør ogsaa tilvejebringes.

Solstik.—Bær strax Patienten til et kjøligt, skyggefuldt Sted, aftag hans Klæder, og kast koldt Vand paa hans Legeme, i Særdeleshed paa Hovedet og Brystet. At gnide Rygraden med Is er et ypperligt Hjælpemiddel. Vedbliv med Brugen af Isen og det kolde Vand, indtil den unaturlige Varme tildels har aftaget. Samtidig bør man frembringe kunstigt Aandedræt. Man maa ingen hidsende Midler give Patienten.

Forblødning. — Hvis en Arterie (Pulsaare) sprænges, vil Blodet, som er af en lyserød Farve, blive udsendt i Straaler undertiden flere Fod lange. Dersom det sprængte Blodkar er en almindelig Blodaare, vil Blodet have en mørkere Farve og flyde i en jevn Strøm. En let Forblødning kan hurtig standses ved at trykke et lidet Stykke sammenfoldet Lærred paa Saaret.

Naar de større Blodkar beskadiges, er en større Omhu nødvendig. Dersom det er en Arterie, maa Trykket anbringes mellem Hjærtet og Saaret; hvis det er en almindelig Blodaare, anbringes Trykket paa den modsatte Side.

At anvende kolde Omslag, bestaaende af Linned blødt i Isvand, Sne eller stødt Is, er et meget virksomt Middel til at standse Forblødning med. Dersom Haanden, Forarmen eller Foden er haardt saaret, bør man løfte det op højere end Resten af Legemet og binde dem ind i Linned fyldt med stødt Is. Blødning af Finger- eller Taaspidsen kan standses ved at trykke mod Siderne.

Naar en meget stor Arterie sprænges paa Armene eller Benene og derved fremkalder en Forblødning, som ikke let kan standses paa nogen af de anførte Maader, forholder man sig paa følgende Maade: Tag et Haandklæde eller andet Stykke Linned af tilstrækkelig Længde til at naa omkring det beskadigede Lem. Bind en Knude paa Midten. Læg Knuden paa det beskadigede Blodkar lige oven for Saaret. Herefter stik en stærk Lineal eller en lille Stang ind under Bandagen paa den modsatte Side af Knuden. Drej Linealen om, saa at Bandagen vil blive strammet, og sammentryk paa denne Maade Pulsaaren under Knuden. Fortsæt

Trykket, indtil Blødningen standser. En saadan stram Bandage bør ikke benyttes alt for længe, da den derved vilde være istand til at ødelægge Livet i de neden under værende Dele. Hensigten dermed er kun at standse Blødningen, indtil det saarede Blodkar kan blive forbunden af en Læge eller en anden kompetent Person. Blødning foraarsaget ved Saar i Hovedbunden kan let stilles ved at trykke mod Saaret.

Næseblod.—Bortfjern alt, hvad der trykker omkring Halsen, for at Blodet uhindret kan passere tilbage fra Hovedet. Af samme Aarsag holde man Hovedet opret. Ved at bøje det forover tilskynder man Blødningen. Sammensno et Hjørne af Lommetørklædet eller et Stykke gammelt Lærred og stop det i det blødende Næsebor. Hold det der, indtil Blødningen standser, undtagen Blodet skulde gaa tilbage ned i Struben; i dette Tilfælde maa man tage andre Forholdsregler. At pudse Næsen og at bade den i Vand vil snarere tilskynde end formindske Forblødningen. Blødningen kan stundom standses ved, at man trykker paa Ansigtets Pulsaare paa den Side, hvor Blødningen er.

Naar Blødningen en Gang er standset, maa man ikke borttage den størknede Blodmasse, som har dannet sig i Næsen, da Blødningen derved kan fremkaldes igjen. Ved meget stærk Blødning kan det undertiden være nødvendig at tilstoppe den Aabning i Næsen, som leder ind i Munden; i dette Tilfælde er det nødvendigt at forskaffe Lægehjælp. Blødning af Næsen er sjelden farlig. Naar Blodet drypper paa Gulvet eller paa Klæder, forekomme nogle faa Unzer os at være en hel Pot. Nogle faa Skefulde ere nok til at farve en stor Mængde Vand meget rødt.

Blodspytning.—Blod, som ophostes, kommer ofte fra Struben eller Aabningen i den bagerste Del af Næsen, dryppende ned i Luftrøret for derefter igjen at blive hostet op. Dette er næsten altid af en mørk Farve og sædvanligvis tildels størknet. Blod, som kommer fra Lungerne, har en lyserød Farve og er fraadende paa Grund af dets Blanding med Luft. Den Mængde Blod, som tabes, er ofte meget mindre, end man tror, og foraarsager sjelden Døden.

Hold Patienten saa stille som muligt med Hovedet lidt højt. Lad ham vide, at han maa tilbageholde Hosten saa meget, som han kan, og at han bør undgaa ethvert Forsøg paa at hoste. Brug koldt paa Brystet og Rygraden og varmt omkring Benene og Fødderne. Man kan bedst lægge koldt paa Brystet og Rygraden ved Hjælp af Guttaperka Is-Sække. Naar man ikke har disse ved Haanden, kan man bruge Kompresser af Sne eller stødt Is, store nok til at bedække hele Brystet eller den angrebne Side, hvis man ej ved bestemt, hvor Blødningen er. Salt og Mediciner bruges ofte; men det er meget tvivlsomt, om de ere af megen Nytte, da de dog gaa lige ned i Mavesækken og slet ikke komme ind i Lungerne.

Saar.—Saar bør forbindes paa en saadan Maade, at de to adskilte Kanter kunne gro sammen ret. Haarde Blodklumper, som findes i Saaret, bør borttages saa vel som ethvert andet fremmed Legeme. Naar Blødningen er standset, kan man bringe de to Kanter sammen, og holde dem saaledes ved Hjælp af Sammensyning eller Hefteplaster i Forhold til Saarets Størrelse. Ved smaa Saar er det ofte kun nødvendigt at bringe disse to Kanter sammen for at standse Blødningen.

De smaa Strimler Plaster maa være smale og ligge langt nok fra hverandre til at frembringe en liden Revne, gjennem hvilken Materien kan have frit Udløb, hvis der skulde være Materie tilstede.

Man bør være forsigtig, at man ikke lukker et Saar, naar et Blodkar — lige meget hvilken Størrelse — er blevet sprængt uden senere at være sammenbundet eller lukket ved Hjælp af Snoning (jfr. Forbløbning). Megen Skade er ofte bleven foraarsaget ved Efterladenhed med Hensyn til denne Regel.

Hvis man tilfældigvis har skaaret Enden af en Finger eller en Taa, bør man strax sætte den paa igjen, selv om den er aldeles afskaaren. Ved stadig at holde den paa sin Plads er det meget sandsynligt, at den vil gro fast igjen og derved forebygge et stygt Ar. Dersom det adskilte Stykke er frossent eller slemt kvæstet, er Forsøget unyttigt.

Forbinding af Saar. — Ved Forbindingen af alle Saar er der intet nødvendigere end Vand. Medens Saaret er ophovnet og smertefuldt, maa man bruge tynde, kolde Kompresser, der bør skiftes hver fem Minuter. Naar Smerten og Betændelsen er ophørt, anvender man bestandig tynde Kompresser bløbte i lunkent Vand. I enkelte Tilfælde er det nyttigt at holde den syge Del under Vand.

De forskjellige Slags "Painkillers," lindrende Salver o. s. v. ere aldeles ikke istand til at læge. Opium og Arnika eller Volverlej fjerne kun Smerten ved at paralysere Nerverne. De skjule kun Saarets Tilstand for Patienten. Begge ere Gifte, der forlænge Saarets Helbredelse.

Kvæstninger. — Læg saa hurtig som mulig et varmt Omslag paa den kvæstede Del. Gjentag dette hver fem Minuter og fortsæt i en Times Tid eller to. Læg bag efter den lunkne Kompresse paa. Dette vil forebygge Ømhed og meget af den Ophovning og Farveskiftning, som ellers vilde indfinde sig. Dette er Maaden, hvorpaa man behandler et blaat Øje, en brukken Næse eller en Fod, som er bleven stukken af et rustent Søm.

Hvorledes man kan helbrede en Forvridning.—En Forvridning er en Beskadigelse af et Led, frembragt ved Stramning eller Sønderrivelse af et eller flere af de Baand, som staa i Forbindelse med Leddet. Det første, man bør gjøre, er at bruge varme Omslag paa det beskadigede Led, og jo før desto bedre. Efter at have brugt de varme Omslag i to eller tre Timer eller endog længere, anvender man, hvis Smerten vedbliver, kolde Kompresser og lader Leddet hvile aldeles stille. Naar der viser sig megen Ophovnelse, kan man ofte frembringe stor Lindring ved skiftevis at bruge denne Behandling og ved at hælde koldt Vand paa Leddet en Time ad Gangen. Hvile er en af de nødvendigste Ting, da de beskadigede Sener eller Baand ikke kunne helbredes, saa længe de forstyrres ved Leddets Bevægelse. Der ere mangfoldige Tilfælde, som vise, at en Beskadigelse, som først kun var en let Forstuvning, senere har foraarsaget Tabet af Brugen af det forvredne Lem, blot fordi man ikke lod Leddet have den nødvendige Hvile, medens Naturen søgte at helbrede det. De forskjellige Salver, som have Ord for at kunne helbrede Forstuvninger, ere kun nyttige for saa vidt, som de bevirke, at Patienten gnider og bearbejder Leddet godt. At gnide Leddet er

af stor Nytte, i Særdeleshed hvis Lemmet er temmelig ophovnet. En voldsom Bearbejdelse af Leddet bør man omhyggeligt undgaa, da dette kun vilde hjælpe til at forøge Betændelsen.

Benbrud.—Dette kræver sædvanligvis en duelig Kirurgs Behandling. Han burde tilkaldes uden Opsættelse.

Brandsaar og Saar frembragte ved Skoldning.—Hvis en Persons Klæder skulde komme i Brand, bør man strax indsvøbe ham i et Tæppe, Dækken eller lignende og sørge for, at det slutter tæt om Halsen og derved beskytter Hovedet mod Ilden. Tag de brændte Klæder af saa snart som muligt, og læg vaade Stykker Lærred paa de brændte Steder. Skift Kludene hver fem Minuter, saa at saa snart en tages bort, lægges strax en anden paa. (Angaaende en udførligere Behandling se Side 83.)

Paa Saar, som ere frembragte ved Lud, ædsende Potaske eller andre Alkalier anvende man saa hurtig som mulig Eddike eller en anden svag Syre. Paa Saar frembragte ved en Syre bruges et Alkali som for Exempel Soda, Aske eller simpelt hen Jord.

Forfrysning.—Hvad der er mest at frygte for ved Frysningstilfælde er, at de frosne Dele skulle optø for hurtig og derved foraarsage Koldbrand saa vel som Døden i de frosne Dele, eller i det heldigste Tilfælde Frostblegner. Hold Patienten borte fra Ilden. Bring ham i et koldt Værelse, og gnid de frosne Dele med Sne eller kolde vaade Klude, indtil Blodet atter begynder at cirkulere. Hvis Patienten tilsyneladende er død, maa man frembringe kunstigt Aandedræt og regelmæssig fortsætte samme, saa længe der er det mindste Haab til-

bage; og Forsøget burde ikke opgives før efter flere Timers Forløb.

Saadanne, som ere udsatte for en stærk Kulde, maa huske paa, at eet Tegn paa Forfrysning er en uimodstaaelig Lyst til at sove. Man modstaa denne Lyst!

Bid af gale Hunde.—Bortfjern strax Klæderne fra den bidte Del, og udsug Saaret med Munden. Bortskær saa hurtig som mulig det beskadigede Kjød, eller ødelæg det med et gloende Jern, og herefter forbind det med vaade Klude eller et Omslag.

Kun faa af de Personer, som bides af gale Dyr, faa denne Sygdom. Hydrophobia eller Vandskræk er hyppigere blandt Hundene om Vinteren end om Sommeren, stik imod den almindelige Anskuelse. Ilderen er let modtagelig for samme Sygdom. Dens Bid er farligere end Hundens.

Bid af Slanger.—Borttag Giften paa samme Maade som ovenfor anført. Ved disse Tilfælde gaar det lig ved Bid af Hunde: kun faa af dem, der bides, blive forgiftede af Bidet, og et endnu mindre Antal af dem dø deraf. Man har meget anbefalet kunstig Aandedræt og Gnidning af Rygraden med Is. Whisky er aldeles unyttig; den er ingen Modgift og gjør mere Skade end Gavn.

Insektbid.—Den ved et Insekts Bid frembragte Smerte er Følgen af en i Cellevævet indsendt giftig Syre. Det første, man bør gjøre, er at trykke Enden af en Nøgle, hvori der er en Aabning, haardt mod det bidte Sted. Hvis Insektet har tilbageladt Braadden i Saaret, maa den omhyggeligt tages ud, da den ellers vil forøge Smerten meget. Da den i Kjødet indsendte Gift er en Syre, siger Fornuften os, at vi bør benytte

Alkalier som Modgift. Blandt de Hjælpemidler, som lettest kunne forskaffes, ere blød Sæbe, Salmiakspiritus, lugtende Salte, almindelig Soda, ulæsket Kalk paahældt med lidt Vand, til det bliver en halvflydende Blanding, Kalkvand, Saften af et Rødløg, Tomatosaft, Brændeaske og kulsurt Natron. En Opløsning af Borax (en Unze Borax til en halv Pot Vand) er et ypperligt Middel.

Samme Hjælpemidler kunne bruges ved Bid af Myg, Moskittoer, Edderkopper og andre Insekter.

Snavs i Øjet. — Smaa Støvgran eller andre fremmede Legemer i Øjet bør strax bortfjernes. Hvis Snavset befinder sig paa den synlige Del af Øjestenen, kan man borttage det med et Hjørne af Lommetørklædet. Hvis det er skjult under Øjenlaaget, bør man vende dette om, saa at den indvendige Side kommer ud, hvilket kan gjøres ved at rulle det tilbage over en Blyant eller Fingeren. Bortfjern Snavset paa samme Maade som i foregaaende Tilfælde. Snavs under det øverste Øjenlaag kan ofte borttages ved at trække det ned over det nederste Øjenlaag. Herefter trykker man det øverste mod det nederste og aabner saa Øjet igjen. At pudse Næsen, medens Øjet er lukket, vil hjælpe til at borttage Snavs, som maatte findes der. Smaa Jernspaaner, som ere komne ind i Cellevævet, kunne uddrages ved Hjælp af en Naal fæstet paa Enden af en Blyant; men et saadant Instrument bør bruges med stor Forsigtighed.

Kalk i Øjet.—Kalk er et stærkt ædsende Alkali, og i mangfoldige Tilfælde har en Ubetydelighed heraf, som hændelsesvis er kommen ind i Øjet, foraarsaget et fuldstændigt Tab af Synet. En stærk Opløsning af Sukker

eller spædet Eddike bør bruges til at bade Øjet i saa snart som mulig efter Hændelsen, naar man har faaet lidt Kalk i Øjet. Medens man tilbereder dette, bør man vaske Øjet rigtig godt.

Fremmede Legemer i Øret.—Brug aldrig paa nogen som helst Maade et skarpt Instrument til Øret. Insekter kunne i Almindelighed borttages ved at lade lidt Olje eller varmt Vand dryppe ned i Øret. Faste Smaalegemer som for Exempel Ærter, Bønner, Smaastene kunne sædvanligvis borttages ved vedblivende at indsprøjte varmt Vand og Sæbe. Hovedet bør hældes til den ene Side, saa at hvad der er i Øret, let kan falde ud. Hvis dette ikke hjælper, efter at man har gjort et grundigt Forsøg, kan man lave en Løkke af Metaltraad eller Hestehaar og tage det ud dermed. Man kan ligeledes benytte en Øreske eller en meget liden Tang. Haard Ørevox maa opløses ved Hjælp af varmt Vand og derefter omhyggeligt borttages med Øreskeen.

Fremmede Smaalegemer i Næsen.—Snyd Næsen med saa megen Kraft som muligt, og luk paa samme Tid Munden og det utilstoppede Næsebor. Nysen er undertiden istand til at udsende det fremmede Legeme. En liden Krog af Metaltraad kan somme Tider uddrage det; men man bør være forsigtig, at man ikke skyder det højere op. Hvis det ikke er aldeles fastgroet, kan man uddrive det ved at sprøjte Vand op i det utilstoppede Næsebor og lade det gaa ud af det andet.

En anden Methode er at snyde Patientens Næse for ham ved at tillukke det tomme Næsebor og derefter pludselig at blæse stærkt ind i hans Mund. Stemmeridsen lukker sig, og hele Kraften anvendes derved paa at uddrive Bønnen eller Knappen eller lignende, som sædvan-

ligvis flyver ud ved første Forsøg. Denne Methode har sine gode Sider derved, at den ikke fremkalder nogen Skræk hos Børn samt ved, at den kan anvendes strax, førend der foraarsages nogen Ophovning ved Opsættelsen.

Skorstensild.—Kast en Haandfuld Salt eller Svovl ind i Kakkelovnen eller paa Ildstedet. Drej Spjeldet for eller hold et Bræt eller et Tæppe foran Ildstedet, saa at al Træk bortholdes.

Farlig Stenolje eller Petroleum.—Den Stenolje, som bruges i Størstedelen af vore Byer, er næsten lige saa farlig som Krudt eller Nitroglycerin. Ejendomme til en Værdi af flere Millioner Dollars ere blevne ødelagte, og Hundreder af Menneskeliv ere blevne opofrede som en Følge af Brugen af billig Belysningsolje. Raa Petroleum indeholder Benzin, Nafta og andre letfængelige og exploderende Sammensætninger. Disse farlige Substanser burde borttages af Raffinøren, naar Oljen raffineres; men han finder det til sin pekuniære Fordel at lade dem blive i Oljen mere eller mindre. Denne Slags Olje vil brænde ved en meget lavere Varmegrad end den renere Slags, og det er netop derfor, at den er meget farligere, da den af denne Aarsag meget lettere exploderer i de almindelige Petroleums-Lamper.

Det er højst nødvendigt at kunne adskille den farlige Petroleum fra den, som kan benyttes uden Fare.

Efterfølgende er en udmærket Maade, hvorpaa man kan prøve Petroleum:

Sæt en Pande eller Tinspand med lidt Vand i paa Kakkelovnen eller Komfuren. I Vandet sætter man en dyb Underkop eller en liden dyb Overkop indeholdende lidt af den Olje, som man ønsker at prøve. Et Thermo-

meter lægges i Oljen, og man passer nøje paa Rejsningen af Kviksølvet i samme. Naar Varmegraden har naaet 70° eller 80° Fahrenheit, bringer man en brændende Svovlstik eller et Voxlys nær Oljens Overflade. Hvis det fænger, er det højst farligt. Fortsæt Undersøgelsen, eftersom Varmegraden vedbliver at stige; hvis det fænger ved 140° Fahrenheit er det aldeles ubrugeligt og bør ikke bruges til Belysning.

Jo lavere Varmegraden er, naar Oljen fænger, desto farligere er det.

Michigans Stats-Legislatur har udgivet en Lov, der forbyder Salget og Brugen af Petroleum, som fænger ved en lavere Varmegrad end 140° F.

Forgiftning.—Giv strax den forgiftede et Brækmiddel, der simpelt hen kan bestaa af en stor Mængde lunkent Vand eller samme med en Tilsætning af Sennop og almindelig Salt. Naar man har drukket adstillige Kopfulde, kan man kildre Struben indvendig med Fingeren eller med en Fjæder. Vedbliv at tage en Kopfuld hver anden eller tredje Minut, indtil Opkastningen begynder.

Næsten alle Forgiftningstilfælde kunne behandles med Held ved en eller anden af følgende Methoder. Efter dem anføres en Liste over de fleste Gifte, samt hvilken Methode skal anvendes imod dem. Mod Edikesyre skal t. Ex. anvendes 3. Methode.

1. Methode.

Giv Patienten strax en Teskefuld malet Sennop eller stødt Alun i et Glas varmt (ikke hedt) Vand, og giv derpaa flere Glas varmt Vand. Hvis Patienten ikke kaster op snart, kildre man Halsen med Fingeren eller

med en Fjæder. Vedbliv at foraarsage Opkastning, indtil man er vis paa, at Maven er aldeles tom. Dersom Giften har en pirrende Egenskab, give man Mælk eller Æggehvide efter Opkastningen.

2. Methode.

Alkalier.

Giv to eller tre Spiseskefulde Vineddike i et halvt Glas Vand, eller Saften af to eller tre Citroner; derpaa giv tre eller fire Spiseskefulde Olivenolje og en stor Slurk Mælk. Giv ikke Brækmidler, ej heller brug Mavepompen. Dersom Ammoniak, et flygtigt Ludsalt, indaandes, bør man som Modgift indaande Dampen fra hed Eddike. Man kan bruge dertil en almindelig Tekande.

3. Methode.

Syrer.

Giv en Teskefuld tvekulsurt Natron ("baking soda") i et Glas Mælk eller Vand. Har man ikke denne, kan man give en Teskefuld bløde Sæbe, eller en lignende Andel fintskaaret haard Sæbe, Magnesia eller Kridt. Giv Æggehvide og en Overflødighed af Mælk; men brug ikke Brækmidler eller Mavepompen.

4. Methode.

Metalliske Gifte.

Giv Æggehvide enten ublandet eller rørt om i lidt koldt Vand og et Brækmiddel bestaaende af enten Sennop eller Alun. Efter at Patienten har kastet op rigelig, give man ham overflødig Mælk eller Æggehvide eller en tynd Blanding af Hvedemel og Mælk. Vent

ikke paa at faa Ægget, dersom man ikke har det for Haanden, men giv Brækmidlet strax og Ægget derefter.

5. Methode.

Narkotiske Gifte.

Giv to eller tre Spiseskefulde stødt Trækul. Dersom man ikke har noget i Huset, kan man tage en Brand fra Træilden, udsluk den, læg et Haandklæde omkring den, og stød den saa fin som mulig med en Hammer eller en Kølle. Dernæst anvend 1. Methode, eller bevirk Opkastning, medens man faar Trækullet færdig. Efter at Patienten kaster op, give man ham overflødig Trækul igjen. Det gjør næsten ingen Skade, lige meget hvor meget man giver ham. Berør Næseborene med Ammoniak, giv stærk Te eller Kaffe, og anvend skiftevis varmt og koldt paa Rygraden. Gnid ogsaa Huden, og væk ham op ved at faa ham til at gaa om muligt. Naar Aandedrættet bliver meget svagt, bør man ty hen til kunstigt Aandedræt.

6. Methode.

Arsenik-Sammensætninger.

Anvend 1. Methode og giv snarest mulig Bundfaldet, som erholdes ved at føje Ammoniak eller Soda til saltsurt Jernvitriol-Extrakt (tincture of muriate of iron). Bundfaldet burde kastes paa et Haandklæde og skylles med rent Vand to eller tre Gange. Jernvitriol-Extrakten kan faaes paa hvilket som helst Apothek; og man burde altid have noget i Huset, naar man har Arsenik, eller Rottekrudt, i en eller anden Form i Huset. Det er gavnligt at give Mælk og Æggehvide rigelig, efter at Patienten kaster op.

7. Methode.

Anvend 1. Methode; derpaa giv Te eller et Afkog af Egebark eller en Paagydning af Garvestof.

8. Methode.

Hæld koldt Vand paa Hovedet, anvend varmt og koldt skiftevis paa Rygraden og faa Aandedrættet i Gang. Hede Omslag over Hjærtet ere gavnlige for at opvække dette Organ til forøget Virksomhed, naar det arbejder svagt. Kunstig Varme, Gnidning paa Huden og Indaanding af Ammoniak ere ogsaa nyttige. I Tilfælde af Besvimelse foraarsaget ved giftige Gasarter, burde Patienten holdes med Hovedet nedad, medens man faar Aandedrættet i Gang.

9. Methode.

Anvend 1. Methode og læg koldt paa Hovedet, varmt og koldt til Rygraden, og omgiv Patienten med hede Flasker eller Gummisække med hedt Vand i, eller giv et varmt Bad eller en Indpakning i et hedt uldent Tæppe. Anvend et hedt Omslag over Hjærtet. Faa Patienten til at drikke rigelig af en eller anden hed Drik.



Giftstoffer og deres Modgifte.

Giftstoffets Navn.	Modgiften og Behandlingen.
Aconitin, el. Ulve-Gifthætte,	5. Methode.
Alun, ...	1. Methode.
Ammoniak, ...	2. Methode og Indaanding af Damp i flere Timer.
Antimon, el. Spidsglans, ...	7. Methode.
Arsenik og dens Forbindelser,...	6. Methode.
Bittermandelolje, ...	5. Methode og Indaanding af Chlor fra befugtet Chlorkalk.
Blaasyre,....................	8. Methode og Indaanding af Ammoniak og Chlor fra befugtet Chlorkalk.
Blyhvidt, ...	4. Meth. og engelsk el. Glaubersalt. Dosis: 1 Teskefuld i Mælk.
Blysukker, ...	4. Methode og engelsk el. Glaubersalt. Dosis: 1 Teskefuld i Mælk.
Bly og dets Sammensætninger,	4. Methode og engelsk el. Glaubersalt. Dosis: 1 Teskefuld i Mælk.
Bræknødder, ...	1. og 8. Methode, Indaanding af Chloroform.
Bulmeurt, ...	5. Methode.
Calomel, ...	4. Methode.
Chlorgas,.....................	8. Methode, og Indaanding af Ammoiak, Æther eller Alkohol og Damp.
Chloroform, ...	5. Methode. Kunstigt Aandebræt med Hovedet nedad.
Citronsyre,....................	3. Methode.
Cremortartari, ...	1. Methode.
Croton-Olje, ...	Brækmiddel af varmt Vand, samt Mælk og Æggehvide.
Eddikesyre,...................	3. Methode.
Ferskenkjerner, ...	9. Methode.
Fingerbølle, ...	5. Methode.
Galnebær, giftige	5. Methode.
Gasarter, giftige..............	8. Methode.
Helvedsten,...................	4. Methode.
Hjortetak, ...	2. Methode.
Hvid Vitriol, ...	Brækmiddel af varmt Vand, Mælk.
Indigo, ...	1. Methode, Magnesia i Mælk.
Jernvitriol, ...	1. Methode, Magnesia, store Slurke af Te.

Giftstoffets Navn.	Modgiften og Behandlingen.
Kalk, ulæsket	2. Methode.
Kamfer, ...	1. Methode.
Karbolsyre, ...	3. Methode.
Kartoffelspirer, ...	9. Methode.
Kobber og dets Sammensætnin.	4. Methode.
Kobbervitriol, ...	4. Methode.
Kongevand, ...	3. Methode.
Kreosot, ...	3. Methode.
Kuldamp, ...	8. Methode.
Kulilte, ...	8. Methode.
Kulsyre, ...	8. Methode.
Laudanum, ...	5. Mehode.
Morphin, ...	5. Methode.
Opium og dets Sammenbland.,	5. Methode.
Oxalsyre, ...	3. Methode. Giv ogsaa pulveriseret Kridt eller Kalk, sødt Kalkvand og Mælk.
Paddehatte, ...	9. Methode.
Parisergrønt, ...	6. Methode.
Perleaske, ...	2. Methode.
Pigæble, ...	5. Methode.
Potaske, ...	2. Methode.
Rejnfan Olje, ...	9. Methode.
Ricinus-Frø, ...	5. Methode.
Saltsyre, ...	3. Methode.
Saltpetersyre, ...	3. Methode.
Saltpetersurt Kali, ...	1. Methode.
Saltpetersurt Sølvilte, ...	4. Methode.
Sevenbom, ...	9. Methode.
Skedevand, ...	3. Methode.
Soothing Syrups, ...	5. Methode.
Sort Natskygge, ...	5. Methode.
Spanskgrønt, ...	4. Methode.
Strychnin, ...	1. og 8. Methode, Indaanding af Chloroform.
Svampe, giftige	9. Methode.
Svovlsyre, ...	3. Methode.
Sølverglød, ...	4. Methode, og engelsk el. Glaubersalt. Dosis: 1 Teskefuld i Mælk.
Tobak, ...	9. Methode.
Vild Petersille, ...	9. Methode.
Ætssublimat, ...	4. Methode.
Æther, ...	8. Methode med Hovedet nedad.
Zinkvitriol, ...	Brækmiddel af varmt Vand, Mælk i Overflødighed.

Bade.

Da Erfaringen paa det eftertrykkeligste har bevist, at Bade i de fleste Tilfælde ere et godt Husmiddel mod de oftest forekommende Sygdomme, ville vi her omtale nogle af de nyttigste Bade og Maaden, hvorpaa de kunne tages, samt anføre, under hvilke Omstændigheder de bør benyttes.

For Nemhedens Skyld har man inddelt Badenes Temperatur i sex forskjellige Grader:

1. Koldt	Bad 33°	til 60°	Fahr.	(ca. ½°	til 12½° R.).
2. Kjøligt	" 60°	" 75°	"	(ca. 12½°	" 19° "
3. Tempereret	" 75°	" 85°	"	(ca. 19°	" 23½° "
4. Lunkent	" 85°	" 92°	"	(ca. 23½°	" 26½° "
5. Varmt	" 92°	" 98°	"	(ca. 26½°	" 30° "
6. Hedt	" 98°	" 112°	"	(ca. 30°	" 35½° "

Dampbadet varierer fra 98° til 120° Fahrenheit (ca. 29° til 40° Reamur); det tyrkiske Bad fra 100° til 160° Fahr. (ca. 30° til 57° R.) eller endog højere, skjønt unødvendig.

Hvilket som helst Bad, som er af en højere Temperatur end Legemsvarmen 98° F. (ca. 30° R.) kaldes et hedt Bad. Ved 32° F. (0° R. eller Nulpunktet) bliver Vandet til Is.

Regler for Badning.

Følgende Regler burde studeres nøje og forstaaes vel af saadanne, som agte at benytte Bade. Vandkuren er bragt meget i Miskredit, og mangens Helbred er bleven ødelagt, fordi man har undladt at følge nogle af dem:

1. Et Helbad bør aldrig tages førend i det mindste to eller tre Timer efter et Maaltid.

2. Lokale Bade (saadanne, som anvendes paa særskilte Dele af Legemet) saasom varme Omslag, Fodbade og selv Sædebade kunne anvendes to eller tre Timer efter Maaltidet; ja de fleste Slags Omslag kunne i Almindelighed uden Fare benyttes lige efter et Maaltid.

3. Benyt Thermometeret, hvis det er muligt, ved hvert Bad for at se, af hvilken Temperatur Vandet er.

4. Varmegraden i et Værelse, medens man bader sig, bør være mellem 70° og 85° Fahr. (ca. 17° og 23° R.). Syge Personer behøve et varmere Værelse end de, som ere friske. Der maa vedligeholdes en grundig Ventilation; dog maa man fremfor alt undgaa Træk, hvilket kan ske ved Hjælp af en nettet Skjerm, der stilles foran Aabningerne, som lede ind til Værelset.

5. Brug aldrig meget kolde eller overmaade varme Bade for ældre eller svagelige Patienter. Kolde Bade ere i Særdeleshed farlige.

6. Hede Bade ere sjelden af nogen Nytte for sunde Personer. Det varme er tilstrækkeligt, hvis man kun ønsker at tage et Bad for Renlighedens Skyld.

7. Man tage aldrig et koldt Bad, naar man er udmattet eller rystende af Kulde. Mange ere blevne Krøblinger for hele Livet ved at overtræde denne Regel. Et kjøligt Bad gjør ingen Skade, hvis Legemet simpelt hen er varmt, selv om man end ogsaa sveder lidt. Skjønt en Modsætning til den almindelige Mening er det dog sandt, at man bedst kan berede sig for et koldt Bad ved at sørge for først at være godt varm.

8. Det kvindelige Kjøn bør ikke tage kolde Bade under Menstruationsperioden. Ved saadanne Tider er

det raadeligst at bruge saa lidt Badning som mulig med Undtagelse af et varmt eller lunkent Svampbad eller saadan Behandling, som Lægen maatte forordne.

9. Bademesteren eller Badefolkene bør omhyggeligt undgaa at give "Stød" til nervøse Personer eller til saadanne, som ere apoplexiske eller lide af Hjærtesygdomme. Saadanne Stød ere ubehagelige og unødvendige for enhver.

10. Anvend aldrig saadan Badning paa Hovedet, som vil give et "Sæt" i Patienten, som for Exempel kold Douche eller Styrtebad.

11. Det vil ikke være for ofte at tage et let Haandbad hver Morgen for den almindelige Renligheds Skyld. Man bør aldrig lade mere end en Uge hengaa uden at tage sig et Bad med varmt Vand og Sæbe.

12. Den bedste Tid for Bade og især for kjølige Bade er ca. tre Timer efter Frokost.

13. Man bruge til Badning altid det reneste Vand, man kan faa. Blødt Vand er af mange Grunde at foretrække for haardt.

14. Saadanne, som ikke ere stærke, bør undgaa at drikke meget koldt Vand lige før Badet.

15. Hovedet bør altid vædes, før man tager Badet, og hvis Fødderne ikke allerede ere varme, maa man varme dem ved Hjælp af et hedt Bad.

16. Naar man giver en syg Person et Bad, bør det altid have en Varmegrad, som ikke er ubehagelig for Patientens Følelse.

17. Hvis noget ualmindeligt eller uforventet Sygdomstegn viser sig under Badningen, bør Patienten strax tages derfra.

18. Hvis Patienten synes at falde i Afmagt, me-

dens han tager et hedt Bad, maa man komme koldt Vand paa Hovedet og Ansigtet, give ham kjøligt Vand at drikke, gjøre Badet lidt koldere og sørge for, at han ligger i en horizontal Stilling.

19. Man bør altid formindske Varmegraden af et varmt eller hedt Bad, før man stiger ud af det, for at sikre sig mod Forkjølelse.

20. En sund Person bør kun tage et meget kort koldt Bad, kun en eller to Minuter. I et lunkent Bad bør man ikke være mere end ti til femten Minuter. Et varmt Bad kan forlænges til tredive eller fyrretyve Minuter og ofte længere; men intet er mere naragtigt end den Skik, som hersker paa enkelte Steder, at være i Vandet en meget lang Tid.

21. Det er af største Vigtighed, at Patienten bliver godt tørret efter Badet. Et Lagen er meget bedre til dette end et Haandklæde. Et gammelt Linned= eller Bomuldslagen er at foretrække for et nyt, da det-førstnævnte er meget blødere.

22. Man bør aldrig lade Patienten være kold efter Badet. Gnid ham, til han bliver varm.

23. Det er ligeledes nødvendigt, at han ikke forlades, medens Legemet endnu sveder; thi da faar han let Kuldegysninger.

24. Saadanne Personer, som ere istand dertil, bør tage lidt Legemsbevægelse baade før og efter Badet for at sikre en fuldstændig Reaktion.

25. En Times Hvile lige efter Badet vil forstørre dets velgjørende Virkning. Det er bedst at gaa til Sengs og dække sig godt til.

26. Hvis man faar Hovedpine eller Feber efter et

Bad, kan man holde sig forvisset om, at der stikker en Fejl et eller andet Sted. Enten har man taget et forkert Bad, eller man har taget det paa en forkert Maade.

27. Meget kolde og meget varme Bade ere sjelden nødvendige. Man erholder ikke det Gavn af dem, som man kan faa af mildere Midler, og de foraarsage ofte stor Skade.

Almindelige Bade.

Bade anvendte paa hele Legemet høre til det menneskelige Systems kraftigste Lægemidler, hvad enten man er syg eller rask. Bade af en lavere Temperatur end Blodvarmen, 98° Fahrenheit, formindske i Almindelighed gradevis den legemlige Varme. Formindskelsen af Varmegraden tiltager i flere Timer efter Badet i Særdeleshed i saadanne Tilfælde, hvor den var meget høj, da Badet toges. Hede Bade frembringe i Almindelighed det modsatte Resultat.

Svømning.—Svømning er et almindeligt Bad i Forbindelse med livlig og kraftig Bevægelse, som næsten burde tages ved alle Bade. Det er den sundeste Slags Motion, naar den kun ikke varer for længe, hvilket ofte er Tilfældet. Varmegraden er i Regelen mellem 60° og 70° Fahrenheit; og Badet er saaledes et tempereret Bad. Dets Virkning er ikke meget forskjelligt fra andre Slags Bades af samme Varmegrad.

Svampbad.—Svamp- eller Haandbadet er maaske den simpleste og bedste Maade, hvorpaa man kan benytte Vand paa Legemets ydre Dække; thi der behøves derved ikke andet, end hvad enhver er i Besiddelse af; og det kan tages af enhver uden nogen som helst besværlig Forberedelse og under næsten alle Forhold. Meget

Vand behøves ikke; nogle faa Quarts eller Potter ere tilstrækkelige, og selv en Pint eller Pot Vand er udmærket i Nødstilfælde. En blød Svamp eller et Stykke Lærreds- eller Bomuldstøj og et eller to bløde Haandklæder udgjøre de andre Nødvendighedsartikler. Har man ingen Svamp eller intet Bomulds- eller Lærredstøj, kan man bruge Haanden.

Varmegraden burde ikke være over 95°, og 90° er i Regelen bedst. De fleste Mennesker have vænnet sig til at kunne benytte Vand af 75° til 80° Temperatur uden skadelige Følger. Brugen af en meget lavere Varmegrad er i Regelen ikke at anbefale, da den kan have farlige Følger.

Begynd Badet med at væde Hovedet godt, saa at Haaret bliver godt gjennembløbt. Vask Ansigtet, dernæst Halsen, Brystet, Skuldrene, Armene og Ryggen. Gnid livlig og kraftig, indtil Huden er rød for at bortholde al Kuldegysning.

Efter først grundig at have badet den øverste Del af Legemet, skjænke man den nederste Del Opmærksomheden. Vedbliv Gnidningen af de øverste Dele med korte Mellemrum for som sagt ikke at faa Kuldegysninger. Saa snart som Badningen er forbi, bør man vikle et Lagen om sig og tørre sig hermed eller med et Haandklæde. Naar Huden er næsten tør, da gnid den godt med den bare Haand.

Badet burde ikke vare mere end ti til femten Minuter. Fem Minuter vilde være tilstrækkeligt, ja selv tre Minuter vilde være længe nok for et temmelig godt Bad.

Folk, som meget let faa Kuldegysninger, ville finde det bedst kun at bade en Del af Legemet, før de tørre

det. For nogle vil det endog være bedst at beholde Klæderne paa de nederste Legemsdele, medens de bade og tørre de øverste.

Svagelige Personer kunne tage dette Bad uden meget Besvær, selv i Sengen. Kun lidt af Legemet burde da være utildækket ad Gangen. Naar dette er badet, tørret og gnedet, tildækkes det igjen, og de andre Dele underkastes samme Behandling.

Svampbadet kan tages overalt, uden at man behøver at frygte for at tilsmudse selv det fineste Gulvtæppe, naar man er omhyggelig med Svampen og passer paa, at den ikke er altfor vaad, naar den bruges. Som en extra Forsigtighedsregel kan man sætte Vandet paa en Matte eller et gammelt Stykke Gulvtæppe eller lignende. Naar Badet tages for Renligheds Skyld — og det burde tages hver Dag — burde man to eller tre Gange ugentlig bruge lidt fin Sæbe derved for dermed at borttage Hudens fedtagtige Uddunstninger.

Dette Bad kan anvendes med Held, naar der er en unaturlig Mængde legemlig Varme tilstede, og kan i saadant Tilfælde benyttes uden Skade hver halve Time. Det kan ligeledes anvendes mod Nervøsitet og Søvnløshed, og det kan i det hele taget benyttes med Held, naar som helst Vandbehandling er nødvendig.

Vaad Lagengnidning.—Dette Bad tages paa to Maader: med Lagenet meget vaadt eller dryppende, og med Lagenet udvredet, saa at det er næsten tørt. Ved Anvendelsen af den første Maade følge man efterfølgende Anvisning:

Naar det er nødvendigt at beskytte Gulvet eller Gulvtæppet, kan man udsprede en stor Matte eller et Stykke Vordug. I Midten stilles en stor Vaskebalje

eller et Kar, hvis man ikke har noget bedre. Medens Patienten gjør sig rede for Badet, tilvejebringes to store Bomuldslagener. Læg en af hver af Enderne i Folder, saa at det siden efter let kan udspredes; læg et paa en Stol nær ved Haanden, og læg det andet i Baljen. Sæt en Stol ca. tre til fire Fod fra Baljen. Kom nu en halv Spand frisk Brønd- eller Kildevand i Baljen og en Tredjedel saa meget kogende Vand. Denne Blanding vil være af en Temperatur af ca. 93°, som er den almindeligste Varmegrad. Hvis man har et Thermometer ved Haanden, bør man benytte det for at prøve Vandets Varmegrad. Efter at Patienten har vædet sit Hoved, lader man ham træde ind i Baljen, idet han bestandig vender Ansigtet mod Hjælperen, d. e. den, som giver ham Badet. Armene bør hænge ned og presses fast mod Siderne. Nu træk det vaade Lagen op til den fulde Længde; træk den ene Side hurtig ud, og læg Hjørnet deraf over Patientens Skulder; medens dette nu holdes med den ene Haand, drager man hurtig Resten af Lagenet omkring ham med den anden, idet der sørges for, at det kommer temmelig godt op om Halsen, og tillige, at det andet Hjørne under Toppen foldes over, for at Lagenet derved kan holdes paa sit Sted og ikke falde af Patienten. Det bør ikke tage mere end nogle faa Sekunder til at indhylle Patienten i Lagenet. Begynd dernæst at gnide ham kraftig med begge Hænder, een paa hver Side; gnid frem og tilbage tre eller fire Gange paa hvert Sted over hele Legemet. Herefter gjentage man det samme endnu en Gang for derved at bortholde enhver Kuldegysning fra enhver Legemsdel. Kraftige og flegmatiske Personer kan man uden Skade gnide temmelig haardt; men Personer, som have en me-

get ømfindtlig Hud og en akut Følsomhed, maa man behandle meget mildere.

Efter at have gnedet Patienten godt i tre eller fire Minuter, tager man en Spand Vand og slaar det over Skuldrene og Brystet. Vandet bør være nær ved Haanden, saa at det kan bruges lige efter Gnidningen, og bør være af en Temperatur ca. 5° lavere end selve Badet. Nu lader man det vaade Lagen hurtig falde ned i Baljen. Medens Patienten staar op paa Stolen, tager man hurtig det tørre Lagen og indvikler ham i. Herefter tørrer man ham, idet man gnider ham let over hele Legemet adskillige Gange saa hurtig som mulig for at undgaa Kuldegysning. Man maa passe paa, at hver Del af Legemet bliver godt tørret. Hovedet, Armhullerne og Fødderne ville lettest undgaa Opmærksomheden. Ingen Fugtighed burde tilbagelades mellem Tæerne. Efter at Patienten er næsten tør, anvender man Haandgnidningen, idet man dog er forsigtig ikke at fremkalde Transpirationen ved alt for kraftig eller langvarig Gnidning. Hvis Huden skulde blive fugtig af Sved, efter at den en Gang er bleven tørret, kan man, førend man tillader Patienten at paaklæde sig, sænke Værelsets Temperatur og vedblive med en let Gnidning, indtil Huden bliver tør og koldere.

Der er næppe noget andet Bad, som giver Hjælperen en bedre Lejlighed til at udvise sin Færdighed end dette. Det tager nogen Øvelse, førend man virkelig er istand til at kunne give et saadant Bad paa den rette Maade.

Den anden Slags vaad Lagengnidning tages paa omtrent samme Maade; hele Forskjellen er, at Lagenet vrides, førend det benyttes, og Patienten indhylles to

Gange eller oftere deri, alt eftersom en haardere eller mildere Behandling er nødvendig. Den førstnævnte Spand Vand slaaes ikke over Patienten, førend Lagenet borttages for sidste Gang.

Een Forsigtighedsregel er det i Særdeleshed nødvendigt at følge ved dette Bad saa vel som ved alle andre, hvor man først bruger lunkent Vand og senere lidt koldere. Det andet Hold Vand, som er lidt koldere, bør aldrig benyttes, førend der viser sig en god Reaktion efter det første.

Det er et udmærket Bad at tage efter Indpakninger eller varme Bade, som fremkalde Sveden som for Exempel tyrkiske og Dampbade. Det er i Særdeleshed anvendeligt, naar Patienten lider af daarlig Blodcirkulation i Extremiteterne, uvirksom Lever og Hud og Nervøsitet. Det er af særdeles Nytte for svage Personer, som tillige lide af Nattesved.

Vaad Lagen-Indpakning.—Naar dette Bad gives paa den rette Maade, er det et af Vandkurens kraftigste Midler. Det tager nogen Færdighed for at kunne give dette Bad med et almindeligt godt Udfald. To eller tre tykke Tæpper, et Uldtæppe og et stort Bomulds- eller Lærreds-Lagen udgjør alle de nødvendige Artikler. Det er nødvendigt, at Lagenet er tilstrækkelig stort til at naa to Gange omkring Patientens Legeme. Flere Tæpper ere nødvendige, naar Vejret er koldt eller Patienterne svage. Spred Tæpperne ud paa en Seng eller Sovesofa, eet for eet, og sørg for, at de ere jevne paa den øverste Del. Over disse spreder man det uldne Tæppe, idet man lader den øverste Kant være een eller to Tommer længere nede end Tæppet under det. BløD Lagenet i Vand af den rette Varmegrad efter at have

lagt det i Folder, saa at det let kan udspredes. Vrid det, saa at det ikke vil dryppe meget; herefter læg dets øverste Ende lige med det uldne Tæppes, og udspred det saa meget paa begge Sider af Midten, at Patienten kan lægge sig paa Ryggen derpaa, hvilket han burde gjøre saa hurtig, som det er mulig, ikke forglemmende at have Lagenet trukket lige op til Ørene og at udstrække sine Lemmer, dog saa at de ville være tæt tilsammen. Patienten maa nu løfte sin ene Arm op, medens Hjælperen svøber den ene Side af Lagenet om ham, idet han forsøger at bringe det i Berøring med saa meget af Legemet som muligt. Lagenet bør drages tæt op under Armen og mellem Benene, saa at det kommer i Berøring med begge Sider af dem. Stik Enden af Lagenet ind under Patienten paa den anden Side, men pas paa, at den anden Side af Lagenet ikke kommer med. Nu lad Patienten folde Hænderne over Brystet, og tag da med den ene Haand den anden Side af Lagenet ved det øverste Hjørne og træk det over Skulderen og paa langs over Legemet; dernæst læg den anden Haand paa den bedækkede Skulder og hold godt fast paa Lagenet, for at det skal vikle sig op; imidlertid trækkes Hjørnet op over til den modsatte Side og stikkes ind under Skulderen, hvorved man altsaa trækker den øverste Kant af Lagenet godt op under Hagen. Stik Enden af Lagenet ind under Legemet, og svøb Fødderne godt ind. Herefter vikler man Tæpperne om Patienten og sørger for, at ingen Luft kommer ind ved Halsen. Tæpperne lader man gaa saa langt ned over Patientens Fødder, at de kunne foldes og stikkes ind under disse. Det er ikke nødvendigt, at Patienten indsvøbes saa fast som en Mumie. Alt, hvad der er nødvendigt, er at bortholde Luften fra Le-

gemet, og da Halsen og Fødderne ere de Steder, hvor den lettest kan komme ind, bør disse to Steder skjænkes særdeles Opmærksomhed. Hvis Patienten bindes for stramt, vil han lettere blive nervøs, end hvis man overlader ham lidt mere Spillerum. Indsvøbningen i det vaade Lagen burde gaa for sig i nogle faa Sekunder, da det kjøler meget hurtig, naar det udspredes. Det første Tæppe burde vikles om Patienten saa snart som muligt. Hvis Fødderne ikke ere varme, maa man tage et hedt Fodbad førend Indpakningen. Hvis de blive kolde under Indpakningen, kan man tage opvarmede Dunke eller Stene og lægge under dem. Hvis Patienten ikke bliver varm i nogle faa Minuter — højst ti eller femten — bør man have flere Tæpper, og hvis det er nødvendigt, kan man anvende tør Hede paa Siderne. Hvis han vedbliver at være kold, bør han have et varmt Bad, gnides kraftigt med et tørt Lagen og dernæst have tør Indpakning. Hovedet bør holdes koldt ved bestandig at væde det, medens Patienten er i Badet. Hvis en Kompresse er nødvendig, bør den skiftes ofte.

Dette Bads Varmegrad afhænger af Patientens Tilstand. Et uldent Tæppe er bedre end et Lagen, naar man tager varm Indpakning. Den kolde Indpakning er meget sjelden nødvendig. Dette Bads almindeligste Varmegrad er 92° Fahrenheit. Det er bedst at bløde Lagenet i Vand, som holder en Varmegrad af ca. 100° Fahrenheit, da det vil blive noget afkjølet, medens Patienten indpakkes deri.

Hvor længe dette Bad skal vare bør reguleres efter Patientens Tilstand. Hvis Patienten bliver meget nervøs og sveder overordentlig meget eller besvimer eller fremviser andre farlige Tegn paa en ubehagelig Upas-

selighed, bør han øjeblikkelig tages ud af Indpakningen, hvis han ikke har været deri over ti Minuter. Dette Bad kan i Almindelighed vare tredive til fem og fyrretyve Minuter. Hvis Patienten sover trygt og naturligt, maa han gjerne blive i Indpakningen en hel Time, hvis han ikke er svag, og i mange Tilfælde endog længere. Ved Febertilfælde ere kortvarigere Indpakninger, naar de ofte gjentages, af større Nytte end de langvarige med længere Mellemrum.

Efter Indpakningen burde man tage et Styrtebad, Svampbad, Douche eller vaad Lagenindgnidning. Det er som sagt et kraftigt Middel og burde ikke anvendes for meget ved kroniske Sygdomstilfælde; man har misbrugt det ved disse Sygdomme. Dets rensende Virkninger ere i Sandhed vidunderlige. Hudens tiltagende Virksomhed samt Blodets Tilstrømning til Huden er saa stor, at Giftstoffer, som længe have ligget gjemte i Legemet, herved udkastes og saaledes afsondres.

De forskjellige Sygdomme, ved hvilke Indpakningen benyttes, ere mange. Mod næsten alle akute Sygdomme, som ere forbundne med Feber saa vel som mod næsten alle kroniske Sygdomstilfælde, er det et udmærket Middel, naar det tages paa den rette Maade. Det er ganske fortrinligt mod Nervøsitet, Hudsygdomme og Irritationer af Slimhinden. Den varme Indpakning er et Lægemiddel, som er af større Nytte ved Børnesygdomme end al den Medicin, som staar til Apothekerens Raadighed, hvilket mange Læger have bevist. Det er et udmærket Middel mod Krampetilfælde.

Tør Lagen-Indpakning.—Skjønt dette i Begyndelsen egentlig ikke kan kaldes et Bad, bliver det dog mod Slutningen en virkelig vaad Lagen-Indpak-

ning. Dette Bad adskiller sig fra den vaade Indpakning derved, at man i Stedet for det vaade Lagen indvikler Patienten i uldne Tæpper. Hensigten med dette Bad er at fremkalde Sved, hvilket kan tildels hjælpes ved at tage en betydelig Del varm eller kold Drik samt ved Anvendelsen af kunstig Varme til Fødderne og Siderne. Dette Bad er meget udmattende og benyttes sjelden nu til Dags. Naar det anvendes med Forsigtighed, er det ofte nyttigt til at borttage Koldfeber. Hvis det bruges i denne Hensigt, bør Badet tages omtrent en halv Time, før Koldfeberen begynder.

Helbad.—Hertil bruges et Badekar af samme Længde som Legemet, ca. atten Tommer dybt, to Fod bredt over Toppen og helst kun sex Tommer bredt i Bunden. Det er bedst at have den øverste Ende af Karret lidt højere for Hovedets Skyld. Fyld Karret med saa meget Vand, at det vil skjule hele Legemet med Undtagelse af Hovedet, naar man ligger paa Ryggen. Medens Badet tages, bør man gnide hele Legemet kraftigt, og i Særdeleshed bør man gnide Underlivet paa en mild, men dog grundig Maade. Badets Temperatur bør ikke være højere end 95° Fahrenheit, naar det anvendes for Renlighedens eller dets velgjørende Virknings Skyld, og det burde til Slutning ved Hjælp af koldere Vand sænkes til ca. 85°.

Anledning til at tage dette Bad burde forefindes hos enhver Familje. Det findes nu i ethvert godt indrettet Hus i de større Byer. Dette er ikke kostbarere end, at enhver kan anskaffe sig det. Man kan nu erholde Guttaperka Badekar, hvilke i Sandhed ere mange Gange mere værd, end hvad de koste. Et billigt Badekar kan laves af meget fin Sejldug eller Russiaduk, som

overmales flere Gange og derefter udspændes over en Ramme, som gaar rundt om Toppen af Badekarret, saaledes at dette kan hænges op. Det vil imidlertid ikke være af megen Nytte, hvis det ikke er vandtæt, hvilket saadanne Kar bør være, da de bruges af Familjer. Et Badekar kan laves af Træ af de angivne Dimensioner og indvendig beslaaet med Bly eller Zink. Der bør være en Aabning i Bundens nedre Ende, saa at Karret let kan tømmes.

Helbadet er et af de mest forfriskende og tillige behageligste Bade. Naar det er af en lav Varmegrad, er det et kraftigt Middel til at stille en stærk Feber med. Det meget varme Helbad borttager næsten øjeblikkelig de ved akut Rheumatisme foraarsagede Smerter og er tillige udmærket mod Forkjølelse, naar det tages, lige før man gaar i Seng. Det er meget farligt at anvende dette Bad, naar det har en meget høj eller meget lav Varmegrad, da det indeslutter en saa stor Del af Legemet i Vand. Man bør sjeldent gaa til saadanne Yderligheder, da dette er næsten aldrig til nogen Nytte for Legemet, og man bør aldrig gjøre det, undtagen en Læge har Opsyn dermed.

Halvbad.—Det halve Bad er meget lig Helbadet. Et mindre Kar kan anvendes, og i Stedet for at ligge ned, sidder man op. Vandet burde være mindst een Fod dybt. Under Badet bør Legemet gnides godt, og man maa gyde Vand paa Overkroppen. Dets almindelige Virkninger ere de samme som de ved Helbadet frembragte Virkninger, og alt kan benyttes i samme Hensigt. Lidt mere kraftig Gnidning af Overkroppen er nødvendig for at bortholde Kuldegysning, da en saa stor Del af Legemet er udsat for Luften.

Spand-Douche.—Dette Bad bestaar i, at een eller flere Spandfulde Vand kastes paa den badende af en Hjælper. Den badende kan selv tage dette Bad, naar det er rigtig indrettet. I dette Øjemed tager man en Spand fyldt med Vand og fastgjør den i Loftet over den badendes Hoved paa en saadan Maade, at den hurtig kan væltes ved Hjælp af en Snor, som fastgjøres paa Spandens Side. Vandet bør falde paa Skuldrene, Brystet, Ryggen eller Lænderne, men ikke paa Hovedet eller Underlivet. Dette Bad kan tages som Afkjølingsmiddel efter et varmt Bad og burde være en lidt lavere Varmegrad end det varme Bad. Enten det tages alene eller efter et andet Bad, bør det altid efterfølges af en grundig Gnidning af de forskjellige Legemsdele.

Styrtebad.—Dette Bad bestaar af en Mængde smaa Vandstraaler, som sendes ned over Kroppen med temmelig megen Kraft. Dette Bad kan frembringes ved at forbinde en Sprøjteslange, paa hvis Ende der er fastgjort en gjennemhullet Tud, med en Trykpompe eller en Vandbeholder, som er anbragt højt nok oppe til at sende Vandet ud med en tilstrækkelig Kraft. Den bedste Indretning, som kan anbringes paa Enden af Slangen, bestaar af en hul, dobbeltkonvex Messing- eller Kobbertud (af samme Form som den, der almindeligvis findes paa en Vandkande), paa hvilken den yderste Side er gjennemhullet med smaa Aabninger, medens der paa den anden Side er fastgjort et kort Rør, hvorved Tuden kan befæstes til Slangen. Det er at foretrække at have det saaledes indrettet, at Vandet gradevis kan forandres fra varmt eller lunkent til en lavere Varmegrad uden at standse Strømmen.

Dette er et udmærket Bad til at tage efter Indpak-

ning, Dampbad, varmt Luftbad, Sædebad eller hvilket som helst andet almindeligt Bad, som fremkalder Sved. Mange finde dette Bad meget forfriskende, og det kan anvendes paa svagelige Patienter, som ikke vilde være istand til at tage mere svækkende Bade. Skiftevis varmt og koldt er udmærket mod lokale Betændelser. Det varme Styrtebad er meget lindrende i Tilfælde af ophovnede eller rheumatiske Led; mod Gigt er det ligeledes et fortrinligt Middel. Det er et virksomt Middel mod Hævelser, Bylder og langvarige Raadsaar, naar det anvendes ret.

Sædebad.—Til dette Bad kan man tage et almindeligt Kar, naar man ophøjer det to eller tre Tommer ved at lægge noget under Karrets Rand; men det er bedre at bruge et Kar, som netop er forfærdiget til dette Bad. Den bagerste Del af Karret burde være otte til ti Tommer højere end den forreste for at støtte den badendes Ryg, og Siderne paa Rygstøtten burde gaa gradevis skraat nedad, saa at der ligeledes er en Støtte for Armene. Bunden burde være to eller tre Tommer ophøjet. Højden af Karret foran bør være den samme som Højden af den almindelige Vaskebalje.

Der bør være saa meget Vand i Karret, at det vil staa over Hofterne. Man kan anvende hvilken som helst Varmegrad i Forhold til Patientens Tilstand. Hvor længe Badet bør vare, beror ligeledes paa Omstændighederne. Et kortvarigt kjøligt Bad er lig alle andre kjølige Bade af en styrkende Natur; hvorimod et Bad, som varer længere Tid, er et udmærket Lindringsmiddel. Det hede Sædebads Virkninger ere meget hidsende, hvis det fortsættes i længere Tid. Det varme Bad er slappende skjønt ogsaa vederkvægende. Patien-

ten eller en Hjælper bør under Badet gnide Hofterne og Overkroppen godt. Den badende burde bedækks med et uldent Tæppe eller lignende, saa længe Badet varer. Hvis man ønsker at svede, kan man indhylle Patienten i flere Tæpper.

Sædebadet bør sjelden tages meget varmt eller uhyre koldt. Den bedste Maade at tage dette Bad paa er følgende: Begynd Badet med en Varmegrad af 92° eller 93° Fahrenheit. Hvis man ikke har et Thermometer for Haanden, kan man tage tre Dele frisk Brønd- eller Kildevand og blande det med een Del kogende Vand, hvilken Blanding vil være af den forønskede Varmegrad. Naar Patienten har været i Badet i ti Minuter, bør Varmegraden ved Tilsætning af en god halv Spand Vand sænkes til ca. 85° Fahrenheit. Man bliver i Badet fem Minuter længere, hvorefter man tager en Spand-Douche eller et Styrtebad holdende ca. 85° Fahrenheit, og dernæst tørres og gnides man godt.

Sædebadet er godt for kroniske Kongestioner til Underlivet og Bækkenets indvendige Dele, Diarrhoe, Hæmorrhoider, Blodgang, Forstoppelse, Modersyge, og Kjøns- og Urinssygdomme. Det er et uundværligt Middel mod kvindelige Sygdomme. Det er af stor Nytte ved forskjellige nervøse Tilfælde, i Særdeleshed ved saadanne, som øjeblikkelig angribe Hjernen.

Der er intet bedre Middel mod Forkjølelse end et meget varmt Sædebad, naar det tages, medens man er dygtig sulten, netop førend man gaar til Sengs. Det burde fortsættes, indtil en mild Transpiration viser sig.

Sædebadet kan forandres til et fuldt Bad, idet man gnider sig med den vaade Haand over hele Legemet, me-

dens man er i Badet. Det kan saaledes ogsaa forandres til et Halvbad.

Lægbad.—Hertil bruges et Kar dybt nok til, at Vandet kan gaa et Stykke over Knæerne. Badet kan være af hvilken som helst Varmegrad, man selv ønsker; dog bruges det gjerne lidt koldere end Bade, i hvilke Overkroppen holdes under Vandet. Det er et virksomt Bad mod Søvnløshed hos nervøse Personer samt mod Kongestioner til Hovedet hos epileptiske Patienter. Det er i Særdeleshed af stor Nytte ved kroniske Raadsaar paa Benene, opsvulmede Knæer og Ankler, samt naar de nedre Extremiteter have været udsatte for Kulden. Det giver megen Lindring i Gigttilfælde, og der er ingen Fare for at fremkalde en Metastase (en Sygdoms Forflytning fra een Legemsdel til en anden) ved Brugen af dette Bad.

Fodbad.—Et hvilket som helst Kar, Balje, Spand eller Bøtte, som er stort nok til at rumme Fødderne, saaledes at de kunne være under Vand til Anklerne, kan bruges ved dette. Fødderne burde gnides under Badet. Hvis Varmegraden er temmelig lav, bør der ikke være mere end een eller to Tommer Vand. Det saakaldte "vandrende" Fodbad er et udmærket Middel mod kolde Fødder. Det bestaar af at gaa omkring i lavt Vand i fem eller ti Minuter.

Skiftevis varmt og koldt Fodbad er et andet uvurderligt Middel mod kolde Fødder, og især uovertræffeligt ved Frostblegner. Det tages paa følgende Maade: Sæt Fødderne i varmt Vand — 100° til 110° Fahrenheit — i tre eller fire Minuter. Herefter skift dem hurtig over i et andet Bad af ca. 60° Fahrenheit eller lavere. Efter to eller tre Minuters Forløb overfører man dem til

det varme Bad igjen. Saaledes skifter man tre eller fire Gange, og tilsidst sluttes Badet med, at man stikker Fødderne et Øjeblik hurtig ned i temmelig koldt Vand og herefter tørres de godt. Dette Bad frembringer en meget stærk Reaktion.

Fodbadet kan anvendes mod Hovedpine, Neuralgi eller Nervesmerter, Tandpine, Katarrh, Kongestioner til Underlivet og Bækkenets Organer, Forkjølelse og kolde Fødder. Det er ofte godt at tage et Fodbad, førend man tager andre Bade og ligeledes nyttigt i Forbindelse med andre lokale Bade.

Halvindpakning.—Dette Bad tages paa samme Maade som den vaade Lagenindpakning, dog med den Forskjel, at det vaade Lagen ikke naaer længere end fra Armhullerne til Hofterne. Patienten indvikles i Tæpperne paa den under den fulde Indpakning beskrevne Maade. Alle de Forsigtighedsregler, som ere anbefalede for det Bad, ere ogsaa gjældende for dette.

Dette Bad anvendes ofte paa Patienter, der ere for svage til at tage den fulde Indpakning, eller det tages som et Forberedelsesbad for dette. Det er meget mildere eller mindre udmattende end den fulde Indpakning, og er ofte mere behageligt for Patienten, da det ikke aldeles indespærrer ham. Det er et meget nyttigt Middel mod alle Slags Betændelser i Underlivet, Sting, akut Hævelse i Halsen, Strubehoste og Lungesot. Naar det er nødvendigt at have Indpakningen meget varm, er det bedst at bruge et Stykke uldent i Stedet for Lagenet. Badet bør sluttes paa samme Maade som den fulde Indpakning.

Brystindpakning.—Dette Bad tages paa samme Maade som Halvindpakningen, medens man dog kun lader det vaade Stykke naa fra Armhullerne til Navlen. Det er i Særdeleshed anvendeligt mod Brystsygdomme. De almindelige Anvisninger for den fulde samt Halvindpakningen kunne anvendes ved dette Bad. Det er ikke et udmattende, men tvertimod meget mildt Bad.

Lægindpakning.—Indpakningen kan være af stor Nytte i Tilfælde af vedvarende Kulde om Fødderne, Benene eller Knæerne. De Anvisninger, som gaves for andre Indpakninger, bør tildels ogsaa følges ved dette Bad. Indpakningen kan være kjølig eller kold og bør gaa fra Hofterne saa langt ned, som man finder nødvendigt. Det bør vare fra en halv til halv anden Time.

Brystomslag.—Dette bestaar af et Omslag i Form af en Vest, som naaer fra Halsen til lidt nedenfor Navlen. Det burde laves af et dobbelt Lag blødt Haandklæde-Drejel. For at holde Sengen fra at blive vaad bør man udenover dette have et andet Omslag lig det første, men lidt større. Naar man lægger Omslaget paa, bør man først dyppe det i lunkent Vand, hvorefter det befæstes saa stramt om Patienten, som denne kan taale uden at føle nogen Ubekvemmelighed. Det bør skiftes hver to eller tre Timer, eller saa snart det er tørt.

Naar Brystomslaget benyttes ret, er det et udmærket Lægemiddel; men det er bleven meget misbrugt. Man bør ikke bære det over en Uge ad Gangen. Den Fremgangsmaade, som nogle følge, nemlig at bære det, indtil det fremkalder et Udslæt paa Huden eller endogsaa længere for derved at frembringe en stærkere Hudafsondring, er meget at dadle, og er aldeles ikke grundet paa

noget fornuftigt fysiologisk Princip. En saadan Behandling er skadelig for Huden og gjør Patienten slet intet godt. En bedre Fremgangsmaade er det, at lade Patienten bære Omslaget om Natten og lægge det af om Dagen. Naar det bæres om Dagen, bør det ofte skiftes, og aftages saa snart Patienten begynder at føle Kulde. Saa snart det aftages, bør Huden bades med kjøligt eller lunkent Vand. Svage Patienter med en daarlig Blodcirkulation bør kun bære Omslaget, naar de gaa eller ride.

Omslaget er af stor Nytte ved mange kroniske Sygdomstilfælde. Ved kronisk Hævelse i Halsen, Sting eller Betændelse i Brystet, Asthma samt i Begyndelsen af Svindsot er det et godt Lindringsmiddel.

"Neptunbæltet."—Dette var en Gang et Lægemiddel, som stod i stor Yndest blandt de første tyske Hydropatister eller Vandkur-Læger, og det var af stor Nytte, saa længe det anvendtes ret; men lig Brystomslaget er det blevet meget misbrugt. For at kunne tage dette Omslag paa den bekvemmeste Maade, anskaffer man sig et grovt Haandklæde omtrent ti Fod langt. Bløb den halve Længde af dette i lunkent Vand; vrid det, indtil det er tørt nok til ikke at dryppe længere, og bind det dernæst omkring Underlivet paa en saadan Maade, at den ene Ende vil komme paa Patientens Side og dernæst over Maven, hvorefter Resten vikles om, saa at der vil blive to Lag af den vaade Del over Maven. Efter at det hele er viklet fast om, fastgjøres det godt, saa at det ikke vil skride frem og tilbage. Hvad der sagdes angaaende Brystomslaget kan ligeledes henføres til "Neptunbæltet." For svagelige Per-

soner er det bedst kun at væde den Del af Haandklædet, som bedækker den forreste Del af Underlivet.

Dette er et meget virksomt Middel mod Forstoppelse, kronisk Diarrhoe samt de fleste andre Indvoldssygdomme. Det er ligeledes meget nyttigt i Tilfælde af Dyspepsie, standset Virksomhed af Leveren, udvidet Milt og Modersyge.

Kompresser.—En Kompresse bestaar af et vaadt Stykke Tøj eller en Bandage, som lægges paa det angrebne Sted. Hensigten med Kompressen er enten at kjøle den Legemsdel, som lider, eller at holde Varmen der, saa at den ikke slipper ud. Den kan anvendes med lige stort Held i begge Tilfælde. Naar den angrebne Del skal kjøles, bør man tage en Kompresse, som er flere Lag tyk, og dyppe den i kjøligt, koldt eller Isvand, alt eftersom Omstændighederne maatte kræve det, og lægge den paa den angrebne Del, efter at den er bleven godt vreden, saa at Vandet ikke længere drypper fra den. Den burde skiftes mindst hver fem Minuter. Til Patientens store Skade forsømmes dette ofte. En meget kold Kompresse kan frembringes ved at lægge Sne eller stødt Is mellem Kompressens forskjellige Lag, og den behøves da ikke at skiftes saa ofte; men man maa passe omhyggeligt paa, hvad Virkning det frembringer, da megen Skade kan foraarsages ved Efterladenhed. Naar man anvender kold Kompresse til saa ømfindtlige Legemsdele som Øjet, bør den helst være meget tynd; men den bør skiftes i det mindste hver fem Minuter.

Naar en tiltagende Varme ønskes, benytter man en flere Lag tyk Kompresse, som dyppes i lunkent Vand, og herefter vrides og omvikles med et tørt Stykke Tøj for derved at udelukke al Luft fra den indvendige Del.

Blødt, tørt Flonel er udmærket til at indvikle Kompressen i.

Kompresser kunne anvendes i alle Tilfælde, i hvilke man i Almindelighed bruger Omslag. Patienten vil finde dem behageligere og af større Nytte end de gammeldagse Plastre. Den våade Lagen-Indpakning, Halvindpakningen, Brystomslaget, Lægindpakningen og "Neptunbæltet" ere alle større Kompresser.

Naar Kompressen i længere Tid anbringes paa samme Sted, frembringer den et Udslæt paa Huden og somme Tider Bylder. Disse Udbrud af Materie ere ikke af nogen særdeles Nytte; de frembringe somme Tider det modsatte Resultat, idet de foraarsage Patienten megen Irritation. Den Ide, at de rense de indvendige Legemsdele, er, skjønt meget udbredt, dog uden nogen virkelig Grund. De herved afsondrede Dele bestaa for en stor Del af saadanne Bestanddele, som vilde have været af megen Nytte for Legemet, hvis de vare blevne tilbageholdte i det; og de usunde Bestanddele, som udsendes ved denne Afsondring, ere uhyre faa i Forhold til, hvad der udsendes af nogle faa Tommer af Huden i dens sunde Tilstand. Huden er altid virksommere, naar den er sund, end naar den er sygelig. Disse Udbrud skyldes uden Tvivl Hudens Svækkelse, som frembringes af en altfor lang Vedvaren af den meget uregelmæssige Tilstand fremkaldt ved Kompressen; og skjønt det maaske vil synes mærkværdigt, er der dog saadanne, som paastaa at være Læger, og som netop forsøge at inflammere Huden ved at tilraade en stadig Brug af Kompresser i hele Maaneder, ja endogsaa Aar.

Den "vaade Kalot" er en Kompresse, som er lavet, saa at den akkurat passer Hovedet. Den bestaar af ad-

skillige Lag Lærred, for at den kan holde sig fugtig i længere Tid. Det er et godt midlertidigt Hjælpemiddel mod Sygdomme i Hovedbunden saa vel som Hovedpine; men man bør ikke bære den bestandig for at forhindre Kongestioner til Hovedet, da den i dette Tilfælde vil vise netop det modsatte Resultat. Den er et udmærket Middel mod Solstik og andre Tilfælde, som fremkaldes ved alt for megen Varme, naar den bæres inden i Hatten om Sommeren; men selv til dette Brug bør den ikke bæres bestandig, men kun saa længe den varmere Del af Dagen varer.

Varme Omslag.—Varme-Vandomslag bestaa af et Stykke Tøj, som dyppes i hedt Vand og derefter lægges paa den angrebne Del. Det kan betragtes som en Slags varm Kompresse. Læg et Stykke Flonel sammen, saa at det vil være tre eller fire Lag tykt. Hæld kogende Vand paa det, og herefter læg det i et tørt Haandklæde, og vrid det godt af. Eller hvis kun den ene Ende af Flonellet er vaadt, kan man folde det inden i det tørre og herefter vride det; ved Vridningen vil den ene Ende blive lige saa gjennemblødt som den anden. Læg det paa Patienten, saa varmt, som han kan taale det. Det næste Omslag kan i Almindelighed taales meget varmere end det første. Ved ofte at dyppe Hænderne i koldt Vand vil Hjælperen være istand til at vride Flonellet meget varmere, end det ellers vilde være ham muligt. Den bekvemmeste Maade at opvarme Flonellet paa er at sætte det ind i en liden Dampkjedel (som nu ofte bruges i større Husholdninger); herved gjøres de saa varme som kogende Vand, medens det dog er meget lettere at haandtere, da det ikke er gjennemtrukket med Vand. Naar man intet kogende Vand har

ved Haanden, kan man i Nødstilfælde hurtig lave et varmt Omslag ved at bløde Flonellet i koldt Vand og vride det saa tørt, som man ønsker, herefter folde det mellem en Avis og lægge det paa Kakkelovnen eller holde det mod Siden af samme. Avisen beskytter Flonellet mod at blive snavset, Vandet afholder Papiret fra at blive opbrændt, og den frembragte Damp opheder hurtig Flonellet til Kogepunktet. Naar man ønsker at lade det varme Omslag ligge paa den angrebne Del i længere Tid uden at skiftes, kan man holde det varmt ved at lægge en opvarmet Sten oven paa Omslaget.

Det varme Flonel bør skiftes hver fem Minuter. Man maa have to Stykker Flonel, saa at det ene kan lægges paa, saa snart det andet tages af. For at forhindre Dampen fra at slippe ud, bør man lægge et Stykke tørt Flonel eller Voxdug uden om Omslaget. Omslaget kan benyttes fra ti Minuter indtil en halv Time, ja endog længere i enkelte Tilfælde. Dette Lægemiddel er meget kraftigt og bør kun bruges med Maade. Skiftevis varme og kolde Omslag ere somme Tider af større Nytte end vedvarende varme eller kolde. Meget varme Omslag bør i Almindelighed til Slutning afløses af en kjølig eller lunken Kompresse, som beholdes paa den angrebne Del i mindst fire eller fem Minuter.

Varme Omslag kunne bruges i mange Sygdomstilfælde. De kunne anbefales, naar som helst Patienten føler Smerter paa visse Steder af Legemet, uden at disse ere forbundne med overdreven Varme, samt naar der viser sig tydelige Tegn paa akut Betændelse. Lokale Kongestioner, Nervesmerter, Tandpine, Sting, Betændelse i Brystet og andre lokale Smerter fordrives

som ved Trylleri ved Brugen af dette Lægemiddel. Det er et meget virksomt Middel mod svækket Fordøjelse, Kolik, Forstoppelse, standset Virksomhed af Leveren og rheumatiske Smerter. Til at lindre Hovedpine har det ikke sin Lige, naar det lægges paa Hovedet, Nakken eller Underlivet.

Naar det i længere Tid holdes paa Hovedet, vil det ofte fremkalde en Afmagt hos Patienten; og derfor bør man bruge et lokalt Omslag, efter at man har benyttet det varme i femten til tyve Minuter.

Naar det er nødvendigt at have Omslaget paa i længere Tid, er det bedre, at Vandets Varmegrad er lidt lavere, end hvis man kun ønskede at benytte Omslaget nogle faa Minuter.

Dette Lægemiddel kan med stor Fordel bruges til at lindre lokale Kongestioner og Betændelser i Stedet for de gamle "spanske Fluer," Kataplasmer og lignende irriterende Midler.

Dampbadet.—Dette Bad kan let tages hjemme, da alt, hvad man behøver dertil, findes hos næsten enhver Familje. Sæt Patienten i en Stol med et Rørsæde efter først at have taget den Forsigtighedsregel at udbrede et tørt Haandklæde over det. Først omvikle man Patienten og Stolen med et uldent Tæppe og derefter med to eller tre meget store og tykke Tæpper ("comfortables"), idet man sørger for, at de slutte tæt om Halsen og tillige slæbe lidt paa Gulvet, saa at al udvendig Luft vil blive udelukket. Herefter stiller man en stor Kjedel eller Spand godt halv fuld af kogende Vand under Stolen. Lad derpaa Tæpperne falde ned igjen saa hurtig som mulig for derved at forhindre den opstigende Damp fra at undslippe. Efter et Par Minuters

Forløb løfter man Tæpperne lidt op ved den ene Side og lægger en stærkt ophedet Sten i Kjedelen og sænker da Tæpperne igjen saa hurtig som mulig, for at den kolde Luft ikke skal komme ind. Førend den første Sten er afkjølet, bør man lægge en anden i og saaledes fortsætte det, indtil Patienten sveder godt. Hvis Badet skulde blive alt for varmt for Patienten, kan man løfte Tæpperne lidt i Vejret, idet man dog er forsigtig, at Patienten ikke skal blive for kold eller faa Kuldegysen. Badet bør sjelden vare længere end en halv Time, og femten til tyve Minuter ville i Almindelighed være tilstrækkeligt til at frembringe den forønskede Virkning. Hvis det fortsættes alt for længe, fremkalder det Udmattelse og Afmagt. En alt for høj Temperatur vil vise sig ved, at Patientens Puls slaar meget stærkt, medens der synes at være en Banken i Tindingerne, Blodet strømmer til Hovedet, og han faar Hovedpine. Hovedet bør holdes koldt ved Hjælp af en kold Kompresse, som ofte skiftes. Badets Temperatur bør være fra 100° til 115° Fahrenheit. Ubehagelige Virkninger vise sig somme Tider efter en Varmegrad af 120° Fahr. Efter dette Bad bør man enten tage lunkent Styrtebad, vaad Lagen=Gnidning, Spand=Douche eller et Helbad. Patienten bør tage Slutningsbadet, saa snart han kommer ud af Dampbadet, da han i modsat Tilfælde let vil føle en ubehagelig Kuldegysen komme over ham. Patienten bør slet ikke udsættes for den kolde Luft, førend Slutningsbadet tages, hvilket bør efterfølges af en kraftig Gnidning.

Dette Bad er et værdifuldt Middel mod Forkjølelse, Rheumatisme, Ømhed i Musklerne som Følge af Overanstrængelse og stive Led. Det anvendes ligeledes med

Held mod saadanne kroniske Sygdomme, ved hvilke Huden har standset sin Virksomhed, men man maa være meget forsigtig og ikke bruge Badet alt for ofte, da dette vil fremkalde Udmattelse.

Dette Bad er ikke saa udmattende som det hede Luftbad, undtagen naar det er af en meget høj Temperatur, 120° Fahrenheit eller mere, og det er da meget udmattende.

Ved Badeanstalter, hvor dette Bad gives daglig, har man i Almindelighed en særskilt dertil bestemt Indretning. Denne bestaar somme Tider af en Kasse, i hvilken staar en Stol, hvorpaa Patienten sidder, idet hans Hoved er frit ved Hjælp af en liden i Kassen anbragt Aabning, saa at kun Legemet bringes i Transpiration. Et vaadt Haandklæde vikles om Halsen for at forhindre Dampen fra at strømme ud rundt om Hovedet. Andre foretrække en Kasse eller et lidet Aflukke, som er stort nok for en Person at sidde i, hvorved altsaa hele Legemet udsættes for den varme Damp. En Aabning gjøres i den ene Side af Aflukket, for at give den badende Lejlighed til at indaande lidt frisk Luft, naar det bliver ham for varmt, og ligeledes for at Hjælperen eller den, som giver Patienten Badet, kan have Adgang til Patienten, uden at han behøver at frygte for, at den indstrømmende Luft skal afkjøle samme. Hovedet bør bestandig holdes koldt lige saa vel som ved den simplere Form af Dampbadet. Patienter, som lide af Tilstrømning af Blod til Hovedet, burde yderligere beskyttes ved en større kold Kompresse, der lægges om Halsen og den øverste Del af Brystet.

Ved disse større Bade kan Dampen frembringes ved Hjælp af kogende Vand i Kassen, under hvilken der

stilles en Spritlampe eller en Gasbrænder, eller den kan ledes ind i Aflukket gjennem en Guttaperkaslange, som staar i Forbindelse med en tæt Dampkjedel.

Det russiske Bad.—Dette har væsentlig samme Virkning som Dampbadet. Det bestaar af et Værelse fyldt med Damp og saaledes indrettet, at Temperaturen kan gradevis forhøjes i Forhold til, som Patienten flyttes fra et Sted til et andet i Værelset. Det besidder ingen Fordele fremfor det simplere Dampbad. Det anvendes nu meget i de større Byer. Der foraarsages sandsynligvis lige saa megen Skade som Gavn ved den ligegyldige og ubetænksomme Maade, hvorpaa det bruges. Man har hørt af Tilfælde, ved hvilke Patienter ere døde i Badet af Apoplexi grundet paa den overdrevne Hede. Det efterfølges af den saakaldte "Shampooing" (en Gniden af Lemmerne efter ostindisk Vis) og forskjellige andre Slags kjølende Bade.

Det elektriske Bad. — Elektricitet kan anvendes med bedre Held i Forbindelse med Vand end alene. Vandet er en bedre Leder af Elektriciteten end den tørre Hud, og letter altsaa dens Forbindelse med de forskjellige Legemsdele. Den almindeligste Maade at anvende Elektriciteten paa er at forbinde den ene Leder med en Metalplade, som bringes i Berøring med en eller anden Del af Legemet, medens Strømmen sendes gjennem Legemet ved Hjælp af en fugtig Svamp, der er forbunden med den anden Leder. Den, som giver Patienten Elektriciteten, holder ofte den ene Leder i sin Haand og lægger sin anden Haand, som maa være fugtig, paa den angrebne Legemsdel. Paa denne Maade sættes han istand til temmelig akkurat at kunne bedømme Strømmens Styrke. Metalpladen lægges ofte ved Patientens

Fødder, somme Tider i Fodbade. Svampen kan anvendes paa forskjellige Legemsdele, medens Patienten er i Sædebadet. Naar man ønsker at lede en god elektrisk Strøm gjennem Legemet, er det bekvemmeste Bad et Helbad.

Dette Bad er nyttigt i mange forskjellige Sygdomstilfælde. Man har anbefalet det elektriske Helbad meget stærkt som et godt Middel til at fjerne mineralske Giftstoffer fra Legemet. Hvor vidt det er istand til dette, kunne vi ikke sige med Bestemthed. Maaske har man i dette Tilfælde overvurderet det lidt. I ethvert Tilfælde kunde kun den galvaniske Strøm være af nogen Nytte i denne Retning.

Det indrømmes i Almindelighed, at Elektricitet er et meget kraftigt Lægemiddel; men dets Anvendelse nødvendiggjør Anskaffelsen af et temmelig kostbart Apparat og en stor Færdighed i Brugen af samme. Det er ikke alene nødvendigt, at den, der bruger Batteriet, skal være bekjendt med Sygdomme og den rette Maade at anvende Elektriciteten paa; men han maa tillige have et grundigt Kjendskab til Elektricitetens Love. Det elektriske Bad er bleven lige saa meget misbrugt af Charlataner som det tyrkiske Bad. Det bør ikke anvendes af Personer, som ikke ere godt bekjendte med det; og af denne og andre Aarsager, som allerede ere omtalte, egner det sig ikke godt for Familjebrug.

Elektrisk Dampbad.—Dette er en Forbindelse af det elektriske og Dampbadet, idet Elektriciteten overføres til Legemet ved Hjælp af en Svamp og Metalplader, som ere omviklede med fugtigt Tøj. Det er et værdifuldt Middel, naar det bruges rigtig; men lig alle andre virksomme Lægemidler er det let udsat for

overdrevent Brug, som saaledes bliver til Misbrug. Det er bleven meget højt priset af visse Specialister, og uden Tvivl ere dets Virkninger tildels blevne overvurderede. Det er maaske næppe bevist endnu, at dets Virkninger ere meget bedre end Dampbadets eller det elektriske Bads, naar disse tages hver for sig; og denne sidstnævnte Maade vilde være den bekvemmeste, skjønt den maaske vilde tage lidt mere Tid.

Solbadet.—Sollysets Værdi som Lægemiddel er saa almindelig bekjendt — om ikke praktisk, saa dog theoretisk — at vi næppe behøve at sige stort desangaaende. Sollyset er meget vigtigt for Livsfunktionernes kraftige Virksomhed og maa nødvendigvis være lige saa nødvendigt for Gjenoprettelsen af den tabte Sundhed. Denne Kjendsgjerning er bleven tilstrækkelig bevist ved den i Hospitaler indvundne Erfaring, som viser, at blandt de Patienter, som ere udsatte for Solens Indflydelse, er der et meget større Antal, som gjenvinde sin Helbred end blandt saadanne, som ere berøvede Solens Straaler.

At Solen har en stor Indflydelse paa Huden, sees af den stærke Tiltagen af Hudfarve, naar Huden uforbeholdent udsættes for Sollyset. Det bevirkes ved en forøget Virksomhed af Hudens Cellevæv.

Erfaringen har vist, at Solbadet kan med Held anvendes mod de fleste kroniske Sygdomme. Patienten bør simpelt hen ligge i en saadan Stilling, at Huden udsættes umiddelbart for Solens Straaler; dog bør Hovedet hvile i Skyggen. Badet bør ikke vare saa længe, at det derved frembringer ubehagelige Virkninger enten paa Huden eller Legemet i det hele taget. Det kan tages i Forbindelse med eller efterfølges af den

tørre Haandgniden (en kraftig Gniden af Huden med de tørre Hænder).

Søbadning.—Søbade benyttes meget, især af de bedre Klasser, som i denne Hensigt aarlig besøge de paa Søkysten anlagte Badeanstalter. Søbadning er uden Tvivl gavnlig; dog vilde den være af langt større Gavn for saadanne, som bruge den, hvis de hele Aaret igjennem toge lige saa mange Bade hjemme, som de tage i en Uge ved de moderne Badesteder. Det er imidlertid udmærket at blive godt vasket een Gang om Aaret, hvis ikke oftere.

Som Søbadning i Almindelighed foretages, foraarsager den lige saa megen Skade som Gavn. Den overdrevne Adspredelse, som findes ved de større Badesteder, overvejer langt, hvad Nytte de erholde af Badet. Det er næsten naragtigt at tillægge Søvandet særegne lægende Egenskaber, hvilket nogle gjøre. Der drives nu en temmelig stor Forretning med at fordampe Søvand. Den faste Masse, som derved tilbagelades, sælges da til saadanne, som bo for langt fra Søkysten til at bade i Søen, eller som foretrække at tage deres Søbade i deres Hjem. Denne tiloversblevne Masse opløses da igjen i Vand, naar den badende ønsker sit Bad. Alt maa nu til Dags have en Slags Stedfortræder, og saaledes gaar det ogsaa med dette Søsalt, som eftergjøres af samvittighedsløse Svindlere, idet de tilberede en Blanding af kemiske Substanser lige saa kraftige, men ikke fuldt saa komplicerede eller sammensatte og mindre snavsede end det virkelige Søsalt. Denne Blanding er imidlertid lige saa god som selve Søsaltet. Folk kunde spare sig selv al denne Ulejlighed og dette Bedrageri ved for et Øjeblik at betænke, at alt det Gavn, man har

af Badning, bestaar af Bevægelsen, Temperaturen og det rene Vand og ikke fra nogen som helst Urenheder, som tilfældigvis indeholdes i Vandet.

Søbadning overdrives i Almindelighed. Man vil have større Nytte af eet eller to Bade hver Dag end af et halvt Dusin. Halvtredsindstyve Bade i een Uge ere langt fra af samme Nytte, som eet ugentlig Bad i halvtredsindstyve Uger.

Klyster eller Lavement. — Udtømmelse af Endetarmen kan bevirkes meget hurtigere og lettere ved et Klyster af varmt Vand end ved noget som helst afførende Middel, som nogen Sinde er bleven opfundet; og Brugen af dette Lægemiddel ledsages ikke af den ubehagelige Mavesmerte, som saa ofte følger med Brugen af Afføringsmidler. Hævert-Sprøjten ("the syphon syringe") er den hensigtsmæssigste til Anvendelsen af Lavement. Mod Forstoppelse bør man bruge fra een til tre Quarts (1½ til 4½ Potter) lunkent Vand, og beholde det nogle faa Minuter, medens man gnider og ryster Maven. Ved Blødning og Betændelse i Endetarmen bør bruges kjølige eller kolde Klysterer, og de bør beholdes saa længe som mulig.

Lavement træder fuldkomment i Stedet for de almindelige Afføringsmidler; men det kan ogsaa blive skadeligt, naar man tyer hen til det bestandig for at bevirke en Udtømmelse af Indvoldene; thi derved tabe Indvoldene sin Virksomhed, og den mest haardnakkede Forstoppelse kan undertiden indtræde som Følge deraf i Lighed med en bestandig Brug af Afføringsmidler.

Brækmiddel af Vand. — Varmt Vand af omtrent 92° F. (26° R.) — ikke hedt Vand — er et ypperligt Brækmiddel, hvis man tager nok deraf. Det

virker hurtigt og ledsages ikke af den ubehagelige Væmmelse og Anstrengelse, som de fleste andre Brækmidler foraarsage. Fra en halv Pint til een eller to Quarts behøves for at bevirke Opkastning. Patienten burde langsomt drikke et Glas fuldt, derpaa hvile to eller tre Minuter, og saa drikke et til, og saa fremdeles i ti Minuter eller længere. Saa snart som man føler mindste Tilbøjelighed til at kaste op, — eller selv om man ingen føler, efter at man har drukket en hel Del Vand — bør Patienten berøre Bagdelen af Munden med Fingerspidsen eller en Fjæder og stikke den saa langt ind som muligt. Dette vil i Almindelighed foraarsage den forønskede Virkning. Hvis det ikke gjør, behøver man kun at fortsætte med at drikke. Lidt Salt føjet til Vandet vil gjøre det mere væmmeligt og skader ikke videre, da det kastes op igjen.

Det er ikke Meningen, at Brækmidlet af varmt Vand kan træde i Stedet for alle andre Brækmidler i alle Tilfælde. Naar det er ønskeligt at bevirke øjeblikkelig Opkastning, som t. Ex. i Forgiftningstilfælde, kan man benytte et mere hurtigt virkende Brækmiddel i Forbindelse dermed. Men under almindelige Omstændigheder er det uomtvisteligt det bedste Middel.



Recepter for Madlavning.

Efterfølgende Recepter ere ikke beregnede paa at lække Ganen, men at forsyne Legemet med sund, nærende Føde. De, som ikke kunne finde Behag i saadan simpel Mad, kunne let selv føje til, hvad de ønske af Sukker, o. s. v. for at gjøre den mere behagelig, men vi bør bestandig stræbe at vænne os til at finde Behag i simpel, sund og nærende Mad, om vi ønske at bevare Sundheden og Livet.

Brød.

"Graham"-Mel eller sammenmalet, usigtet Hvedemel er det bedste Mel til Brød. Sigtet Mel til almindelig Brug er ikke godt for Sundheden. Majsmel, Havremel og usigtet Hvedemel er godt til Brød. Sæden mi.. .r mange af sine mest nærende Bestanddele ved at sigtes, og Brugen af sigtet Mel er en stor Aarsag til, at Tænderne tidlig fordærves, og Sundheden svækkes.

Godt Brød kan ikke laves af daarligt Mel eller daarlig Sæd. Sæden bør være godt moden og fri for Rust, Brand og lignende Sygdomme. Melet bør ikke være meget gammelt, da det derved mister sin Kraft. Usigtet Hvedemel, som sælges hos Melhandlere, er ofte saa gammelt, at det er aldeles utjenligt til Føde. Der maa ikke være hele Skaller i Melet. Hvis der er saadanne, maa de hellere sigtes fra med en Haandsigte. Men Hveden bør males saaledes, at Skallerne knuses. Til usigtet Brød bør alene benyttes rent, blødt Vand. Haardt Vand gjør Brødet mere tungt. Ovnen maa være godt hed. Det er den pludselige Hede, som gjør Brødet let. Det er godt at røre ind saa megen Luft som muligt i Dejgen. Støbte Pander eller Blikpander, som ere lavede med smaa Afdelinger lig Æbleskivepander, kunne erholdes hos Isenkræmmerne

(Jernhandlerne). De bruges til bløde Tvebakker og kunne ogsaa bruges til Kager.

Bløde Tvebakker. — Rør to Dele godt usigtet Hvedemel i een Del koldt blødt Vand. Drys Melet i med den ene Haand, og rør med den anden. Lad Dejgen netop saa tyk, at den ikke kan synke ned og blive flad ovenpaa. Bag i fornævnte Pander. (Vi ville kalde dem Tvebak-Pander. De hedde paa Engelsk: "Cast-iron Gem Pans.") Smør Panderne lidt med Nyretælle eller Smør. Sæt dem paa Kakkelovnen, saa at de ere godt hede, naar Dejgen kommes i. Sæt dem ind i en hed Ovn. De bør bages paa Toppen først for at forhindre Luften og Dampen fra at komme ud. Heden bør være stærk nok til at brune dem i femten Minuter og til at bage dem i fem og tyve eller tredive Minuter. Dersom de bages længere, bliver Skorpen haard. Dersom Dejgen har været for tynd, blive Tvebakkerne flade eller aabne indvendig; dersom den har været for tyk, blive de sejge og tunge.

Mange forskjellige Slags Tvebakker kunne laves ved at bruge forskjellige Sædarter sammen. En Blanding af usigtet Hvedemel og Majsmel ("cornmeal,") halvt af hvert Slags, laver gode Tvebakker. Kogt Ris kan ogsaa bruges: Tag een Del kogte Risengryn til tre Dele Vand og rør usigtet Hvedemel i, saa at Dejgen bliver lidt tykkere end til almindelige Tvebakker. Kogte Byggryn og Hominy (afskallet Majs) kan bruges paa samme Maade. Saaledes kan man benytte, hvad der bliver levnt fra mangt et Maaltid.

Majsmel-Tvebakker.—Skjænk to Dele kogende Vand paa een Del fint Majsmel, og bland det godt. Bag i Tvebak-Panden i en hed Ovn. Dette er det sødeste og sundeste Majsbrød, som kan laves.

En anden Maade. Skjænk kogende Vand paa een Pint (omtrent en halv Pot) fint Majsmel, rør hurtig, til Melet bliver skoldet. Tynd Dejgen ud med koldt Vand og føj en halv Pint fint Hvedemel til. Bag, til de ere lysebrune.

Havremel-Tvebakker.—Lav en tynd Dejg af godt Havremel og koldt Vand. Lad det staa Natten over, og kom lidt usigtet Hvedemel i, dersom Dejgen er for tynd. Bag ligesom Hvedemel-Tvebakker.

Rugmel-Tvebakker.—Brug Rugmel i Stedet for Havremel, og rør det, og bag det ligesom bløde Tvebakker. Dejgen bør være lidt tykkere.

Rug- og Majsmel-Tvebakker.—Tag een Pint Majsmel og dobbelt saa meget Rugmel. Skold Majsmelet med kogende Vand og rør godt om. Kom derpaa Rugmelet i og tilstrækkeligt varmt (ikke hedt) Vand, saa at det bliver en tyk Dejg. Rør godt om med en Ske nogle Minuter, og bag i en moderat Ovn.

Frugt-Tvebakker.—Lav en Dejg ligesom for bløde Tvebakker. Bland den med Tyttebær, Æbler, Dadler eller Rosiner skaarne i smaa Stykker eller med anden Frugt. Bag i Tvebak-Pander som forhen anvist.

Haarde Tvebakker.—Skjænk kogende Vand paa usigtet Hvedemel, saa at det bliver gjennemblødt. Man behøver omtrent een Del Vand til to Dele Mel. Rør det godt med en Ske. Ælt og rul det godt med Haanden paa et Bagerbord med overflødigt tørt Mel. Rul Dejgen ud en halv eller tre Fjerdedels Tomme tykt. Skær den af i runde Skiver, eller som man ønsker. Bag tyve Minuter i en moderat Ovn. Det er ikke godt at bage dem for længe.

Tvebakker.—Man kan bruge Mælk og Æg til Tvebakker af de forskjellige Sædarter forhen omtalt. Dette er mindre sundt, men det er dog langt bedre end at bruge Soda eller Saleratus.

Havremel-Kage.—Rør middelmaadig fint Havremel i Vand. Hæld Dejgen i en lav Brødpande og ryst den, saa at den bliver jevn. Den bør være vaad nok, saa at der staar lidt Vand paa Toppen, naar den er rystet. Bag tyve Minuter i en hed Ovn. Den kan ogsaa bages i femten Minuter ovenpaa Kakkelovnen i en Pande eller et Fad, som er dækket til.

Ris-Kage.—Kog Risengryn. Tynd dem ud med Vand, medens de ere varme. Føj usigtet Hvedemel deri, naar de ere kjølede af, og lav en temmelig stiv Dejg. Bag som Tvebakker eller Brød.

Pandekage.—Lav en tynd Dejg ved at røre Boghvedemel langsomt i koldt Vand. Bag paa en glat Pande. Gnid Panden godt, hver Gang Kagerne tages af, saa behøver den ikke at smøres. Spis varm.

Boghvede-Pandekage.—Lav een Kvart Boghvedemel til en Dejg med lunkent Vand. Kom en Haandfuld Majsmel i og en halv Tekopfuld Gær. Lad det staa paa et varmt Sted Natten over, og bag det om Morgenen.

Ris-Pandekage.—Tag een Kvart kolde, kogte Risengryn, og sæt dem i Blød Natten over i een Pint Mælk. Føj een Kvart Mælk til om Morgenen og omtrent lige saa meget fint Hvedemel tilligemed to godt pidskede Æg. Rør det sammen, og bag som Pandekage. Fine Brødkrummer eller revet Brød blandet med Risen forbedrer den.

Ruller. — Lav en stiv Dejg af usigtet Hvedemel og koldt Vand. Arbejd saa meget Mel i som muligt. Ælt tyve Minuter eller en halv Time. Lav det i Ruller een eller to Tommer tykke, og bag i en hed Ovn paa en Rist eller Brødpande bestrøet med tørt Mel. Læg dem lidt fra hverandre. Kold Graham-, Majs- eller Havremel-Grød blandet med Hvedemel er god til Ruller.

Skoldede Ruller.—Disse laves ligesom de foregaaende med Undtagelse af, at Dejgen laves med hedt i Stedet for koldt Vand. De behøve ikke saa megen Hede som bløde Tvebakker.

Syret Graham-Brød.—No. 1. Rør saa meget usigtet Hvedemel i tre Pints af varmt Vand, at Dejgen bliver saa tyk, som den kan røres med en Ske. Kom to store Skefulde Humlegær ("hop yeast") deri. Dæk den til, og sæt den paa et varmt Sted, at den kan hæve sig. Rør igjen, naar den er let, og lad den hæve sig anden Gang. Kom den derpaa i Brødpander, og sæt den paa et varmt Sted omtrent ti Minuter, indtil den begynder at

hæve sig tredje Gang. Bag omtrent een Time. Denne Portion er nok til to almindelige Brød.

Dersom Dejgen er for stiv, bliver Brødet tørt og haardt; eller dersom den bliver for let, førend det bages, saa bliver det ikke saa godt.

Anmærkning: Alt Brød maa være let og godt bagt for at være sundt. Tungt og surt Brød er usundt, hvorledes man end laver det, enten det er syret eller usyret. Sejgt og klæbrigt Brød er ikke skikket til Føde. Der hører nogen Øvelse til at lave godt Brød efter de her anførte Recepter. De, som ønske at benytte dem, maa derfor ikke blive forsagte, om deres Forsøg ikke lykkes saa godt i Begyndelsen.

Graham-Kavring.—Bland usigtet Hvedemel med koldt Vand til en stiv Dejg. Ælt og rul den ud en Fjerdedels Tomme tyk. Skær i runde eller firkantede Skiver, prik dem med en Gaffel, og bag i en hed Ovn femten eller tyve Minuter.

Havremel-Kavring.—Tag omtrent een Del Vand til to Dele fint malet Havremel. Ælt og bag ligesom de foregaaende. Vær forsigtig, at de ikke brændes.

Kartoffel-Brød.—Tag kogte, melede Kartofler og stød dem. Brug halvt Mel og halvt Kartofler eller to Dele Mel og een Del Kartofler. Bløb det med Vand, og lav Dejgen saa stiv, at den kan æltes. Bag i en Brødpande.

Rug-Majs-Brød. — No. 1. Tag lige Dele af Rugmel og Majsmel. Skold Majsmelet med kogende Vand, saa at det bliver godt gjennembløbt. Kom Rugmelet i og saameget Vand, at du kan røre det hele med en stor Jernske. Hæld det i en Bagepande, saa at det er omtrent tre eller fire Tommer tykt. Glat det over med en vaad Haand, og sæt det oven paa Kakkelovnen, som maa være godt hed, dog ikke saa hed, at den brænder det. Lad det staa een eller to Timer, indtil det bliver revnet ovenpaa. Bag det derpaa i en moderat Ovn tre eller fire Timer. Der-

som man ønsker at have en tynd Skorpe paa det, kan man koge det i Damp tre Timer og derpaa bage det een Time.

No. 2. Tag een Del Rugmel eller usigtet Hvedemel og to Dele Majsmel. Skjænk kogende Vand paa Kornmelet og rør det, indtil det hele bliver tilstrækkeligt vaadt til at arbejde Rugmelet i uden at føje mere Vand til. Rør Rugmelet i, naar Dejgen er omtrent mælkevarm. Dersom Dejgen skulde være for stiv, kan man spæde den op med varmt, men ikke hedt Vand efter Behov. Bag i et rundt Jernfad eller Blikfad tre eller fire Timer. Naar dette Brød er een eller to Dage gammelt, kan man skære det i Skiver og riste det. Det er meget sødt og sundt Brød. Skorpen falder gjerne af. Man kan bløde den i Vand og komme den i en Stenkrukke tilligemed skrællede Æbler, som ere skaarne i Skiver, helst halvsure Æbler. Kom lidt Vand paa, og dæk Krukken til med et tæt Laag. Sæt den paa Ovnen, til Æblerne ere kogte. Tag derpaa Skorpen op, og læg den paa en Tallerken. Kom sødt i Æblerne efter Behag, og læg dem ovenpaa Skorpen. Eller man kan bryde Skorpen i Stykker og røre den imellem Æblerne. Dette er en ypperlig Ret, dersom Skorpen ikke har været brændt.

Brunt Brød.—Dette er meget almindeligt brugt i Ny England. Vi anføre flere forskjellige Recepter.

No. 1. Tag fire Kopper Majsmel, fire Kopper Rugmel og een Kop Hvede-Middelmel. Bland det med varmt Vand til en temmelig stiv Dejg. Bag tre Timer i et tildækket Fad i en moderat Ovn.

No. 2. Tag lige Dele af Rugmel og Majsmel. Bland det med varmt Vand, saa at det kan æltes. Arbejd det med Hænderne, indtil det ikke mere hænger ved Fingrene. Lad det staa flere Timer eller over Natten. Bag det i et tildækket Fad i en moderat Ovn tre til fem Timer. Eller kog det i Damp tre Timer og bag een Time. Grovt malet Mel er bedre end det, som er malet fint, til dette Slags Brød.

No. 3. Tag saadanne Dele af Rugmel og Majsmel, som man ønsker, og en Ottendedel eller en Fjerdedel Middelmel. Bland det enten med koldt eller varmt Vand, saa at det let kan røres med en Ske. Bag langsomt i Førstningen. Usigtet Hvedemel kan bruges i Stedet for Rugmel, men saa maa Dejgen være noget tyndere.

Sødt brunt Brød.—Tag to Pints Rugmel, fire Pints Majsmel, een Pint usigtet Hvedemel, en Tekop halv fuld af Sirup eller Sukker og en halv Pint Gær. Bland det altsammen til en Dejg saa stiv, som man kan røre med en Ske. Brug varmt Vand til at bløde den. Lad den hæve sig flere Timer eller over Natten. Kom den i et stort dybt Fad og bag den fem eller sex Timer.

Frugt-Brød.— Een og en halv Kop Brødkrummer — eller gjennemvædet Gær-Brød — een Kop Sukker, to Kopper hakkede Æbler og to Tredjedele af en Kop Korender. Bland det godt og bag det, til Æblerne ere møre.

Fløde-Kage.—Een Pint sød Fløde, een Kop hvidt Sukker, een Kop Rosiner eller Korender, eet Æg. Bland det med usigtet Hvedemel til en tynd Dejg. Bag i Brød-Pander i en hed Ovn. Eller dan det til smaa Kager.

Frugt-Kavring.—Lav en Dejg som for Frugtbrød. Bland den med hakkede Dadler ("Dates.") Rul den ud tynd, dan den til Kavring ("Crackers,") og bag.

Mangfoldige andre Slags Frugtbrød kunne laves af forskjellige Sædarter og Frugter.

Budding.

Budding eller Grød kan laves af alle Slags Sæd. Den er en sund Føde, dog bør den tygges, ikke just for at knuses, men for at blandes med Mundvædsken og derved styrke Fordøjelsen. Blødt Vand bør altid bruges til at koge den i.

Graham-Budding.—Rør usigtet Hvedemel langsomt i kogende Vand. Rør den bestandig, indtil den bliver saa tyk, at den ikke kan synke ned flad. Sæt derefter Gryden paa en Plads, hvor der

ikke er for hedt. Lad den koge langsomt uden at røre deri tredive til fyrretyve Minutter. Dersom man ønsker at servere den særskilt, kan den øses op i Kopper, som ere dyppede i koldt Vand. Naar den er kjølet af, kan man hælde den ud paa en Tallerken.

Havremel-Budding.— Rør een Del Havremel i tre eller fire Dele kogende Vand. Rør fem Minuter, indtil den er jevn. Dæk den tæt til, og lad den koge langsomt en halv Time. Rør ikke i den, førend den øses op.

Majs-Budding. — Majs- eller Kornmel maa sigtes. Rør Melet hurtigt i kogende Vand, saa at det ikke bliver klumpet. Rør Mel i, indtil den bliver saa tyk, som du ønsker, at den skal være, naar den er kogt. Lad den koge langsomt een eller to Timer uden at røre i den. Vær forsigtig, at den ikke brændes.

Farina.—Tag een Del Farina og tre Dele kogende Vand. Rør omtrent to Tredjedele af Grynene ud i koldt Vand. Kom denne Blanding i det kogende Vand og rør godt. Rør derefter den øvrige tørre Farina i Buddingen. Kog ligesom Havremel-Budding.

Kogt Ris.—No. 1. Vælg gode hele Risengryn. Vask dem, og kom dem i otte Gange saa meget Vand. Lad Risen koge hurtig, indtil Grynene ere ganske møre. Si derpaa Vandet af igjennem et Dørslag. Denne Methode bruges i Indien.

No. 2. Sæt Risen i Blød et Par Timer i koldt Vand. Kog den derpaa tyve Minuter. Rør den ganske lidet. Sæt den derefter paa et Sted, hvor den kan koge langsomt en halv Time til. Brug saa lidt Vand som muligt. Dersom man ønsker Rosiner i den, maa man sætte dem i Blød flere Timer i koldt Vand og røre dem i Buddingen.

Graham- og Ris-Budding.—Kog en Fjerdedel Pint Ris i tre eller fire Pints Vand tyve Minuter. Rør tilstrækkelig usigtet Hvedemel i til at gjøre den saa tyk, som man ønsker. Lad den derefter koge langsomt en halv Time til.

Kogt Hvede.—Tag ren, stor Vinterhvede. Rens den, og vask den godt. Sæt den i Blød Natten over, og kog den fem Timer.

Perle-Byg.—Hele Byggryn koges paa samme Maade.

Ris- og Æble-Budding.—No. 1. Skræl gode Æbler. Tag Kjærnehusene ud uden at skære Æblerne itu. Fyld Æblerne med hakkede Rosiner og Dadler. Kom et Lag af blød, kogt Ris paa Bunden af et Fad. Læg Æblerne ovenpaa. Dæk det hele til med Ris, og bag i et tillukket Fad i Ovnen, indtil det er færdigt.

No. 2. Bered Æblerne paa samme Maade. Spred Risen paa et tykt Klæde, som iforvejen er vædet i koldt Vand. Læg et Æble fyldt med Dadler i Midten paa Klædet. Bind det samme omkring Æblet, saa det er ganske dækket til med Ris. Kog en Time i Vand eller Damp. Dyp det i koldt Vand, naar det er kogt, og tag det saa ud af Klædet.

No. 3. Vælg gode, modne Mad-Æbler. Skræl dem, og skær dem i smaa Stykker. Kom dem i en Pande, og bland tilstrækkelig Rosiner og Dadler i for at gjøre dem søde. Bland een Del ukogt Ris deri til fire Dele Æbler. Fyld Panden med Vand. Bag i en moderat Ovn under lukket Laag to Timer.

Jule-Budding.—No. 1. Læg et Lag af halvkogt Ris i et dybt Fad. Læg ovenpaa et Lag Æbler skaarne i Skiver, Rosiner og hakkede Dadler. Læg et andet Lag af Ris paa det, og bliv saaledes ved, indtil Fadet er fuldt. Dæk til og bag en halv Time.

Alleslags Bær og Frugt kunne benyttes paa samme Maade.

No. 2. Kog en Pint hele Byggryn i fem Gange saa meget Vand fem eller sex Timer, indtil det er blødt. Brug to Kopper hakkede Æbler, een Kop kogte Rosiner, nogle Korender og een Kop hakkede Dadler til tre Kopper Byg. Lidt Citronsaft kan føjes til, dersom man ønsker. Bland det hele sammen, og bag det een og en halv Time. Det kan spises varmt eller koldt.

Majsmel Frugt-Budding.—Bland Majsmel til en stiv Dejg med kogende Vand. Bland halv saa megen Frugt i som Dejg. Rør godt om, og bag een eller to Timer i et Fad

Brød-Budding.—Stuv enten tørre eller friske Æbler, til de ere møre. Mas dem godt og si dem. Gjør dem søde med Sukker eller med Dadler tilberedte paa samme Maade som Æblerne. Skær Graham-Brød i Skiver, og læg det i Blød i tre Dele hedt Vand blandet med een Del Saft af Citroner, Appelsiner, Vindruer eller anden Frugt-Saft. Læg et Lag Æbler i Bunden paa et Fad, dernæst et Lag Brød og saa fremdeles, til Fadet er fuldt. Læg Frugt paa Toppen. Bag en halv Time eller tre Kvarter.

No. 2. Læg Lebninger af Brød og Brødkrummer i Blød. Stuv tørrede Æbler i saa lidt Vand som muligt, saa at Stykkerne blive hele. Rør det hele sammen, og bag langsomt to Timer. Man kan ogsaa føje Dadler til.

Æble-Budding.—Bland een Del modne Ribs med otte Dele grovt Hvedemel. Bland det med kogende Vand til en Dejg saa blød, som man kan ælte den. Rul den ud tre Fjerdedel Tomme tyk og læg den i en Bagepande. Skræl og rens nogle modne, halvsure Æbler. Skær dem i fire Stykker, og pres Stykkerne ned i Dejgen. Bag tre Kvarter. Spis varm med sød Saus.

Stikkelsbær-Budding.—Kog een Kop Ris i sex Kopper Vand en halv Time. Bered to Kopper Stikkelsbær og bland dem med lige saa meget usigtet Hvedemel. Kom den kogende Ris i. Bland det hurtigt, og kog ved Damp tre Kvarter. Spis det med sød Saus.

Tomato-Budding.—Skær godt Graham-Brød i Skiver. Læg et Lag i Bunden paa et Fad. Læg dernæst et tykt Lag af Tomatos skaarne i Skiver, derefter et Lag Brød o. s. v., indtil Fadet er fuldt. Dæk Fadet tæt til. Bag een Time. Spis med sød Saus.

Grøn Majs-Budding.—Pil og skræl bløde Fersken. Føj lige saa meget grønt, revet Korn til og lige meget Vand. Bland det godt, og bag en halv Time. Man kan bruge lidt Majsstivelse til at tykne det med.

Revne Æbler, Blommer skaarne i Skiver og næsten al Slags Frugt kan bruges saaledes med grønt Korn.

Sukker og Mælk har ikke været anbefalet meget i disse Recepter, fordi det ikke er saa sundt. De, som ønske at bruge det, kunne selv føje det til efter Behag.

Bagværk.

Postejer ere i Almindelighed en stor Plage for svage Mennesker. Skorpen laves oftest af fint Mel, Fedt, sur-Mælk og Soda. Naar man dertil føjer Frugt, eller andre Ting, som ere blandede med stærke Krydderier og en Mængde Sukker, saa er dette nok til at fordærve en stærk Mave, ikke at tale om dem, som ere svage og syglige.

De efterfølgende Recepter ere fri for saadanne skadelige Bestanddele. De ville ikke nedbryde Sundheden, ej heller forhindre Helbredens Gjenoprettelse. De ere til Gavn for de svage og ville ikke skade de stærke.

Postejskorpe af Havremel.—Skold to Dele Havremel med een Del kogende Vand. Rul det ud tyndt. Det bages meget hurtigt, saa at Frugt, som behøver megen Kogning, maa koges, førend den lægges i Postejen. Denne Skorpe er meget skjør og besidder alle den almindelige Postejskorpes gode Egenskaber, uden at have nogen af de onde.

Kartoffel-Postejskorpe.—Kog een Kvart tørre, melede Kartofler. Mas dem, og si dem gjennem et Dørslag, saa snart de ere kogte. Gnid dem jevnt gjennem to Kopper grovt Hvedemel paa samme Maade, som man gnider Fedt i almindelige Postejskorper. Skjænk een og en Tredjedel Kop kogende Vand paa een Kop Majsmel. Rør om, til alt Melet er vædet, og bland det derpaa med Kartoflerne og Hvedemelet. Strø tørt Mel under, og rul det ud meget tyndt. Bag i en moderat Ovn.

Alt dette maa udføres nøjagtig efter Recepten. Læg Mærke til, at Kartoflerne maa være h e d e og blandes strax med Melet. Og Vandet skal k o g e, medens det skjænkes paa Majsmelet. Det hele maa blandes hurtigt og bages strax.

Blandet Postejskorpe.—Tag lige Dele af grovt Hvedemel og Havremel eller Majsmel. Lav det til en stiv Dejg med koldt Vand. Rul ud tyndt. Dæk Postejen til med en tyk Serviet, naar den er bagt.

Æble-Postej.—Skræl og rens gode, modne Æbler. Skær dem i tynde Skiver. Læg dem i Postejskorpen. Strø lidt Mel imellem, og stænk lidt Vand over det hele. Skær nogle Huller i den øverste Skorpe, saa at Dampen kan komme ud, og læg den oven paa Postejen. Blød Kanterne, saa at den kan sammenføjes godt med den underste Skorpe, for at Saften ikke skal løbe ud. Bag, indtil den er færdig. Det er godt at moderere Heden lidt nogle Minuter, førend den tages ud.

Dersom Æblerne ere meget haarde, bør de stuves, førend de kommes i Postejen. Sure Æbler kunne blandes med søde Æbler eller med Rosiner eller Dadler. Dersom man bruger Rosiner, bør de stuves en kort Tid først.

Postej af Bær.—Hindbær, Jordbær, Brombær, Blaabær, Tranebær og alle Slags spiselige Bær kunne bruges til Postej enten friske, eller efter de ere tørrede eller syltede. Sure Bær kunne forbedres ved at blandes med sød Frugt saasom Dadler, Figener eller Rosiner.

Tranebær-Postej.—Bland lige Dele af stuvede søde Æbler med Tranebær ("cranberries"). Bag mellem to Skorper. Dan den øverste Skorpe ved at lægge Strimler af tynd Postejskorpe overkors to Veje med firkantede Aabninger imellem. Ribs-, Rhabarber-, Stikkelsbær- og Kirsebær-Postejer kunne laves paa samme Maade, eller man kan ogsaa bruge Dadler i Stedet for søde Æbler.

Tørret Frugt-Postej.—Vask den tørrede Frugt, og lad den staa Natten over i Blød i koldt Vand. Kog den om Morgenen, til den er mør, i samme Vand, som den stod i Blød i. Man kan blande flere Slags sammen eller bruge hver for sig, som man synes. Tørrede Æbler og Blaabær ere meget gode blandede.

Bær behøve blot at koges ganske lidt, efter at de have staaet i Blød. De bør fyldes i Skorpen, medens de ere hede.

Rosin-Postej.—No. 1. Sæt gode Rosiner i Blød Natten over i koldt Vand. Stuv dem langsomt, til de ere møre. Bestrø dem godt med Mel, og kom nogle faa Skiver af sure Æbler eller Citroner deri. Bag med to Skorper.

No. 2. Hak gode store Rosiner. Bland dem med en Skefuld Mel eller Majsstivelse og en Kop Vand. Bag med to Skorper.

Tomato-Postej.—Skold glatte, modne Tomatos. Pil dem, og skær dem i Skiver. Bag ligesom Æble-Postej.

Citron-Postej.—To Kopper søde, stuvede Æbler, to Citroner skaarne i Skiver, een Kop hakkede Rosiner, een raa Kartoffel, reven, lidt Majsstivelse eller Mel. Bland det sammen, og bag med to Skorper.

Fersken-Postej.—Skræl gode, modne Ferskener. Skær dem i Skiver. Stænk Vand paa dem, dersom de ikke ere saftige nok, og bestrø dem med Mel. Søde Æbler og Pærer kunne bruges til Postejer paa samme Maade.

Græskar-Postej.—No. 1. Skræl, skær i Stykker, og stuv et modent, sødt Græskar ("pumpkin"). Brug saa lidt Vand som mulig, og bevar al Saften. Gnid det gjennem et Dørslag eller en Sigte, og bland det med Mel—een Del Mel til otte Dele Græskar. Kom lidt Vand i, dersom det er for stivt. Bag i een Skorpe. Man kan gjøre den sød med nogle faa hakkede Dadler.

No. 2. Tag et godt Græskar af mørk Farve, fuldkomment modent. Stuv og sigt det som almindelig. Skjænk kogende Mælk paa, saa at det bliver lidt tykkere, end naar man bruger Æg. Gjør den sød med lige Dele af Sukker og Sirup. Tilføj nogle stødte Tvebakker eller en Skefuld Mel. Bag med enkelt Skorpe i en hed Ovn.

Ægge-Mælk-Postej.—Bland een og en halv pint Mælk, tre Æg vel pidskede og en stor Spiseskefuld Sukker. Bag let; thi haardkogte Æg ere ikke gode at fordøje.

Ris-Postej.—Tag een Pint kogte Karolina Ris, een og en halv Pint Mælk og en halv Kop Sukker. Krydre med lidt Citronsaft og bag i en Underskorpe. Rosiner kunne føjes til, dersom man ønsker. Et Æg kan bruges iblandt, men er mindre sundt.

Frugt.

Intet er mere sundt, behageligt og velsmagende end god Frugt. Den er allerbedst, naar den er moden og nydes uden nogen Blanding af Krydderi. Umoden Frugt bør aldrig spises, undtagen den bliver kogt.

Bagte Æbler.—Halvsure eller saftige, søde Æbler ere bedst til at bage. Vælg gode modne Æbler, visk dem ganske rene, og bag en halv Time i en Pande med lidt Vand. Søde Æbler behøve længere Tid.

Stuvede grønne Æbler.—Med grønne Æbler mene vi ikke umodne Æbler, men Æbler, som ikke ere tørrede. Vælg modne, saftige, velsmagende Æbler enten sure eller søde eller begge. Pil og rens dem, og skær dem i fire Stykker. Kog dem strax i lidt Vand, indtil de ere møre. Man kan krydre dem med lidt Citronsaft eller med anden Frugt eller Saft. Stuvede sure Æbler kunne gjøres søde med Rosiner eller Dadler.

Stuvede tørrede Æbler.—Vask gode, tørrede Æbler, og kog dem langsomt i tilstrækkeligt Vand til at dække dem til. De kunne krydres med Citronsaft, tørrede Kvæder ("quinces"), Ferskener eller anden Frugt.

Stuvede Pærer.—Pærer kunne skrælles og skæres i Stykker ligesom Æbler, men de kunne ogsaa koges hele. Bagte Pærer ere ypperlige.

Stuvede Ferskener.—Ferskener, som ikke ere modne nok til at spises raa, kunne laves til god Saus, naar de blive skrællede og kogte. Stenene maa ikke tages ud. Ferskener kunne ikke taale megen Hede. Tørrede Ferskener stuves paa samme Maade som tørrede Æbler.

Stuvede Vindruer.—Modne Vindruer bør stuves i saa lidt Vand som mulig. De bør helst blandes med sød Frugt.

Stuvede Trancbær („cranberries“) ere meget gode, naar de blive blandede med en betydelig Del søde Æbler.

Stuvede Hindbær maa ikke koges længe; thi derved miste de sin Smag. De behøve blot at skoldes. Nogle faa Dadler ere gode til at søde dem med.

Stuvede Tomatos.—Skold dem, indtil Skindet rynker, og pil dem. Skær dem i tynde Skiver og stuv langsomt een og en halv Time. Tykne dem med Krummer af Grovbrød eller med stødte Beskøjter eller Havremel. Revet grønt Korn er ogsaa godt til at tykne dem med. Lad dem koge nogle faa Minuter længere, efter at dette er rørt i.

Stuvede Æbler og Tomatos.—Kog Tomatos efter foregaaende Anvisning. Bland dem med Skiver af Æbler, naar de ere halv kogte. Kog, indtil Æblerne ere møre. Andre Frugter og Planter kunne ogsaa blandes med Tomatos.

Dampkogte Figen.—Figen, Rosiner og Svedsker ere meget behagelige, naar de blive kogte ved Damp i et Dørslag over kogende Vand, indtil de ere møre.

Stuvede Svedsker er en ypperlig Spise. De bør vaskes hurtig og derpaa koge sagte, indtil de ere møre.

Sød Frugt er brugt i disse Recepter i Stedet for Sukker, da den er mere sund. De, som foretrække det, kunne føje Sukker til efter Behag.

Saus for Budding.

Saus af Dadler.—Haf gode, rene Dadler og kog dem med lidt Vand, indtil de ere ganske møre. Gnid dem gjennem et Dørslag eller en Sigte for at skille Stenene fra. Denne Saus er meget god for saadanne Retter, som behøve at sødes.

Pære-Saus.—Krydre Saften af stuvede Pærer med Citronsaft, eller kom nogle faa Skiver af Citronen i den, medens den er hed.

Anden Saus kan tilberedes af Saften af næsten enhver Slags Frugt. Somme Sorter forbedres, naar de tyknes lidt med Mel eller Majsstivelse.

Plantespiser.

Den Maade, hvorpaa man ofte tillaver Madurter, fordærver mange af de mest nærende af dem, saa at de ere næsten intet værd til Spise og meget vanskelige at fordøje. Men dersom man vil benytte de følgende Recepter, kan man tillave mange ypperlige og sunde Retter af de mangfoldige Rødder og Madurter, der kunne benyttes som Plantespiser.

Kogte Kartofler.—Vælg Kartofler, som ere omtrent lige store. Vast dem godt, og skær dem saa lidt som muligt. Kom dem i kogende Vand, omtrent nok til at bedække dem. Kog dem ved langsom Varme, indtil de ere møre. Slaa Vandet af, og lad dem staa halvt tildækkede fem Minuter i middelmaadig Varme. Efter at de ere kogte, bør de ikke dækkes helt til. Vil man holde dem varme, kan man enten sætte dem ind i Ovnen eller dække dem til med en Serviet.

Ere Kartoflerne gamle og visne, kunne de sættes i Blød i koldt Vand nogle Timer, før man koger dem.

Nogle gode Kokke sætte Kartoflerne paa Ilden i koldt Vand i Stedet for at komme dem i, naar Vandet koger.

Kartofler kunne ogsaa koges ved Damp; eller de kunne skæres i Skiver og koges i blot Vand nok til at bevare dem fra at brændes. Den sidste er en meget hurtig Maade at koge dem paa.

Stødte Kartofler.—Man kan koge Kartofler som ovenfor anført og derpaa pille dem hurtig og støde dem. Den bedste Del af Kartofler er nærmest ved Skindet. Paa denne Maade tabes ikke meget deraf. Dersom det er mere bekvemt, kan man skrælle Kartoflerne, førend de koges; men man maa skrælle dem saa tyndt som muligt. Brug de Forsigtighedsregler, som allerede ere omtalte, saa at de ikke blive vandede. De kunne serveres med grøn Majsfløde.

Bagte Kartofler.—At bage eller stege Kartofler er den bedste Maade af alle. De maa vaskes godt og begraves i hed Aske eller lægges i en hed Ovn. Tag dem ud, saasnart de ere færdige, og bræk Skindet aabent, saa at Dampen kan komme ud, at de ikke skulle blive vandede. Man bør altid vælge Kartofler, som ere omtrent lige store.

Bagte Rødbeder.—Ligesom Kartofler og næsten alle Rødder ere Rødbeder meget sødere bagte end tilberedte paa nogen anden Maade, efterdi Planternes rige Vædsker paa denne Maade bevares. De bør bages langsomt og omhyggeligt. De behøve i Almindelighed flere Timer.

Kogte Rødbeder.—Vask dem godt uden at skære eller bryde dem, saa at Saften ikke skal løbe ud. Kog dem, til de ere bløde, men prik dem ikke. Kom dem i koldt Vand, naar de ere kogte, saa kan man let gnide Skindet af med Haanden. Dersom man ønsker Krydderi paa dem, kan man bruge Citronsaft.

Kogte Pastinakker.—Pastinakker bør koges paa samme Maade som Rødbeder. Dog skader det ikke at prikke dem med en Gaffel for at se, om de ere kogte. De smaa kunne koges hele, men de større bør skæres i Stykker. Man kan ogsaa skære dem i Skiver og stuve dem, dersom man vil koge dem hurtigere.

Stuvede Turnips.—Vask og skræl dem. Skær dem i tynde Skiver, og kom dem i tilstrækkeligt Vand til at koge dem. Dæk dem til og lad dem koge, indtil Vandet er dampet bort.

Kogte Turnips.—Vask dem rene, tør, og skræl dem. Meget af deres Sødme tabes ved at ligge i Vand, efter at de ere skrællede. Kog dem hele i en tæt tillukket Kjedel, og sæt dem frem i det Vand, som er tilbage, efter at de ere kogte. Man bør ikke bruge mere Vand end nok til at bevare dem fra at brankes, og dette bør koges hen, indtil der bliver ligesom Sirup, naar de ere kogte. Pas paa at tage dem af, saa snart de ere færdige.

Masede Turnips.—Kog Turnips paa samme Maade som ovenfor beskreven. Mas dem, til de ere ganske fri for Klumper, og rør nogle faa Minuter i dem, før de tages af Ilden.

Kogt Hvidkaal.—Vælg et godt Kaalhoved. Tag de udvendige grove Blade af. Dersom der er Tegn til Insekter, saa læg det i salt Vand een eller to Timer for at drive dem ud. Skyl det af i frisk Vand, og kom saa meget Vand i Gryden, at der er nok levnt til at bevare Kaalen fra at brankes, naar den er kogt. Hæld ikke Vandet af een eller to Gange, som nogle anbefale, men bevar al Saften. Dæk det tæt til, og kog stærkt, indtil det er mørt. Lad det derpaa smaakoge lidt. Tag Laaget af, dersom der er for meget Vand, saa at det kan fordampe hurtigere. Den henkogte Saft er meget sød og bør sættes frem med Kaalen. Man kan lave en god Saus for Hvidkaal af stuvede Tomatos tyknede med revet Brød eller lidt Mel. Somme foretrække at svøbe Hvidkaalshovedet ind i et Klæde, medens det koger. Dette bevarer det fra at gaa i Stykker.

Bagte Squash.—Vælg en god, moden Squash. Visk den godt af, og tag Kjærnerne ud. Skær den i passende Stykker og bag den med Skallen.

Dampkogte Squash.—Squash ere meget sødere og bedre, kogte i Damp end kogte i Vand. Skær dem i flere Stykker og tag Kjærnerne ud. Kom dem i et Dørslag, og sæt det over kogende Vand. Man kan mase dem, dersom det ønskes. Dersom man koger dem i Vand, maa man bruge blot Vand nok til at bevare dem fra at brankes og koge Saften hen, saa at den bliver ligesom Sirup, naar de ere kogte.

Græskar ("Pumpkin").—Græskar kunne koges paa samme Maade som Squash, men behøve noget længere Tid.

Kogt grøn Majs.—No. 1. Tag fuldgroede Ax af grøn Majs. Pluk Bladene og Silken af. Læg dem i en Gryde med lidt Vand. Læg de store Ax i Bunden for at holde dem saa meget som muligt oppe fra Vandet. Kog fra ti til tyve Minuter, eftersom Kornet

er nugt eller gammelt. For megen Kogning gjør det haardt. Tag det af Gryden og dæk det til med en Serviet. Majs kogt paa denne Maade smager bedst spist af Knubben. Kogt ved Damp behøver det at koge lidt længere.

No. 2. Skær den halve Majs af til at koge. Riv og skrab den øvrige. Kog den hele Majs fem Minuter i just Vand nok til at dække den til. Føj derefter den revne Majs til og kog fem Minuter længere.

Fløde af grøn Majs.—Lige Dele af reven, grøn Majs og Vand siet gjennem en Si eller et Klæde danner en Vædske, som meget ligner Fløde, og som kan bruges for mange Ting i Stedet for Fløde. Den kan bruges til Budding og forskjellige Plantespiser. To Dele Vand og een Del Korn laver en tyndere Vædske, som kan kaldes Majsmælk.

Majs-Saus.—Hæld Majsmælk i en Pande og rør i den, til den koger. Rør tilstrækkeligt, usigtet Hvedemel deri til at gjøre det saa tykt, som man ønsker, og lad det koge fem Minuter længere. Dette er meget godt at spise til Kaal, Kartofler og andre Plantespiser.

Kogte Bønner.—Se Bønnerne efter, og rens dem omhyggelig, vask dem derefter rene i Vand, hæld Vand paa, indtil det staar tre Tommer over dem, og lad dem staa i Bløb hele Natten. Sæt dem over Ilden tidlig om Morgenen. Lad Vandet være paa dem, som de have staaet i Bløb i, og føj til, hvad der behøves for at koge dem. Lad dem smaakoge langsomt.

Bagte Bønner.—No. 1. Bered og kog dem efter foregaaende Recept, men tag dem af en Time, førend de ere kogte, og bag dem en Time i en meget hed Ovn.

No. 2. Halvkog Bønnerne, efter at de have staaet i Bløb om Natten, indtil de revne. Bag dem derpaa i Ovnen hele Dagen. Hæld lidt Vand paa, naar det behøves, men lad det dampe bort, førend de tages ud.

Grønne Bønner. — Vælg skjøre, grønne Bønner. Tag Strængene af, og vask dem. Skær eller bræk dem i smaa Stykker. Kog langsomt i lidt Vand, indtil de ere møre. Kom tilstrækkelig Fløde af Majs derpaa til at lave det passende tykt.

Tørre Ærter.—Kog dem paa samme Maade, som allerede er beskreven for tørre Bønner. De behøve mindre Tid til at koge.

Ærtegrød.—Kog Ærterne, indtil de blive ganske møre. Gnid dem igjennem et Dørslag. Dette kan laves til Grød eller Velling, eftersom det blandes med mere eller mindre Vand.

Grønne Ærter.—Tag grønne Ærter ud af Bælgene. Bevar dem fra Snavs, da det ikke er godt at vaske dem. Kom Vand nok paa til at dække dem. Kog dem langsomt under Laag femten eller tyve Minuter. Nogle faa unge Kartofler eller Rødbeder kunne koges iblandt Ærterne, dersom man ønsker det.

Asparges.—No. 1. Læg de unge og møre Skud i en Serviet, og kog dem i Vand ligesom Blomkaal.

No. 2. Skær den møre Del af Stammen i smaa Stykker, og kog ligesom Ærter. Spis med Majsfløde.



Bevaring af Frugt.

Den bedste Maade at bevare Frugt er at kande eller tørre den. At sylte i Eddike eller Sukker gjør Frugten mindre sund.

Frugt i Kander.

Glas-Kander ere de bedste til at bevare Frugten i. De maa fyldes og forsegles meget omhyggelig. Især maa man lægge Mærke til to Ting, dersom man vil kande Frugt med Held:

1. Frugten maa være tilstrækkelig kogt.
2. Luften maa udelukkes, og Kanden besegles hermetisk.

Man bør vælge den bedste Frugt, og helst den, som ikke er overmoden. Den bør holdes saa ren som mulig, saa at den ikke behøver at vaskes, da dette er skadeligt for flere Slags Frugt. Pil alt Smuds forsigtigt af, og vask hurtigt, dersom det er nødvendigt at vaske. Stuv Frugten i saa lidt Vand som muligt, og kom blot Sukker i efter Smag. Sød Frugt behøver ikke Sukker, og ingen Frugt behøver Sukker for at bevare den i Kander. Det er bedst at koge Frugten ved Damp, dersom man kan, da den derved bevares mere hel og beholder sin naturlige Smag bedre.

Man bør bruge glasserede Gryder til at koge i, da Metalkjedler let angribes af den syrlige Frugt og danner Gift.

Frugten behøver ikke at koges saa meget, at den gaar i Stykker, men den maa alligevel gjennemkoges, saa at enhver Spire til Gjæring kan blive dræbt. Blot at hede den er ikke tilstrækkeligt.

Lav Kanderne til, medens Frugten koger. Skold dem godt, saa at der ikke er noget i dem, som kan frembringe Forraadnelse. Man kan bevare Glaskanderne fra at revne, naar den hede Frugt heldes i dem, paa følgende Maader:

Skjænk hedt Vand i dem og ryst dem hurtig, saa at alle Dele blive lige hede. Eller sæt dem i Vand og hed Vandet gradevis.

Eller sæt dem ind i en moderat Ovn, medens Frugten koger. Man kan ogsaa sætte den kolde Kande, medens man hælder den hede Frugt i, paa et Klæde, som er flere Gange dobbelt og blødt i koldt Vand. Dette er en bekvem og sikker Maade.

Naar Frugten er kogt, og Kanderne færdige, saa held en Del af Saften i Kanden først, saa at der ikke bliver den mindste Luft noget Sted i Kanden. Kom derpaa Frugten i. Dersom der endnu er nogen Luftblærer, saa drive dem ud med en Gaffel. Fyld Kanden fuld af den hede Frugt og Saft. Sæt Laaget paa strax, og skru det tæt til. Naar Frugten kjøles af, maa Laaget skrues tættere, saa at ingen Luft kan komme ind. Undertiden vil Frugten synke, saa at der bliver et tomt Rum paa Toppen, men det maa man lade være, og blot se til, at Laaget er skruet saa tæt som muligt.

Sæt Kanderne paa et koldt Sted, naar de ere fyldte og forseglede, og giv nøje Agt paa dem to eller tre Uger. Saa kan man sætte dem bort, dersom der ikke er nogen Tegn til Gjæring. Dersom nogle af dem have gjæret, maa man aabne dem strax og koge Frugten over igjen og hælde den paa Kanden ligesom tilforn, men se først nøje efter, om der ikke er nogen Mangel ved Laaget, saa at det lader Luften trænge ind.

Man kan ogsaa bevare Frugt i Flasker og Dunke paa samme Maade, naar man forsegler dem. Hed Flasken eller Dunken godt først, og hæld Saft i først ligesom i Kanderne. Kom derpaa Frugten i. Ryst den godt, og fyld mere i, indtil den er fuld. Læg et Stykke tyndt Tøj dobbelt over Aabningen, og sæt en Prop i, som passer godt. Forsegl det hele med Lak tillavet efter følgende Recept eller en anden lige saa god: eet Pund Harpix, fire Lod (to Unzer) Vox og tre Lod Tælle. Smelt og bland.

Man maa beskytte Glaskanderne mod kold Vind eller Lufttræk, naar man kander Frugten, da de ellers let revne.

Man kan ogsaa bevare grønt Korn, Ærter og andre Gjenstande paa samme Maade.

Tørret Frugt.

Hovedsagen med at tørre Frugt er at tørre den saa hurtig som mulig uden at brænde den eller fordærve dens Smag. At tørre under Glas i Solen er en meget god Maade. Saftig Frugt, saasom Kirsebær og anden Smaafrugt tørres hurtigere, naar man skolder den først. Grønt Korn bør skoldes og derefter skrabes af Knubben. Skær Toppen af Kjærnerne med en skarp Kniv. Skrab derpaa Knubben med Bagen af Kniven, saa komme Kjærnerne ud, og Skallerne blive tilbage.

Den hurtigste Maade at tørre paa er i Ovnen, men lidt for megen Hede eller Uagtsomhed kan snart fordærve Frugten. Man kan ogsaa lave Rammer med Træværk og lægge tyndt Tøj over til at lægge Frugten paa og sætte dem over Kakkelovnen eller i Nærheden deraf. En meget god Methode er at sprede Frugten paa Brædder i et Drivhus, hvor man har et saadant. Løft Vinduerne to eller tre Tommer op, saa at Solens Straaler ikke brænde for stærkt.

For at bevare tørret Frugt kan man hede den godt, førend den lægges bort, og derpaa hænge den op i Papirposer paa et tørt Sted.



Recepter og nyttige Wink.

Sæbe til at aftage Fedtpletter med.—Tag lige Dele af blød Sæbe og Valkejord. Naar man har blandet dem godt, danner man smaa Kager deraf. Man befugtiger Pletten og gnider den ind med Sæben, lader det tørre; den gnides da godt med lidt varmt Vand og renses og tørres.

Borttagning af Fedtpletter paa Silke. — Fedtpletter kunne borttages af Silke og andre fine Tøjer paa følgende Maade: Man udspreder et Stykke uldent paa en jevn Flade. Oven paa lægger man Silken med Vrangen opad. Oven paa Fedtpletten lægges et Stykke grovt brunt Papir. Paa dette sætter man et Strygejern, som netop er varmt nok til at svie Papiret. Nogle faa Sekunder ere tilstrækkelige. Man tager nu Jernet og Papiret bort og gnider Silketøjet godt med et Stykke Papir.

Dersom dette ikke viser et fuldkomment godt Resultat, kan man lægge lidt pulveriseret Kridt eller Magnesia ind mellem Pletten og Papiret, forend man sætter Strygejernet paa.

At gjengive Tøj sin oprindelige Farve.— Naar Farven er ødelagt ved en Syre, bruger man en Smule Salmiakspiritus. Jo kortere siden Syren spildtes paa Tøjet, desto bedre vil den naturlige Farve komme tilbage.

Frugtfarver paa Hænderne.—Mod Farvepletter af Frugter kan man anvende en Opløsning af Oxalsyre. Vask hurtig! En anden Maade: Tænd en Svovlstik, og lut Hænderne sammen om den, medens Svovlet brænder.

Maling paa Tøj.—Indgnid Terpentinspiritus med en Svamp. Efter en Times Tid eller to gnides Pletten som ved Vaskning, og Malingen vil falde af af sig selv.

Kalcineringsvædske.—Følgende er godt anbefalet til at kalcinere Vægge med: Hvid Lim 1 ℔, Zinkhvidt 10 ℔, Pariserhvidt 5 ℔. Opbløb Limen om Natten i tre Potter Vand; tilsæt en lignende Mængde Vand, og varm det ved at sætte det i et varmt Bad, indtil Limen er opløst. Kom de to andre Mineralier i et andet Kar. Hæld kogende Vand paa, medens det røres om, indtil det er saa flydende som Tykmælk. Bland det godt med Limen, og bestryg Væggene dermed ved Hjælp af en Kalkkost.

At borttage Meldug eller Jordflag.—Bløb Linnedet, smør den angrebne Del ind med Sæbe, og dernæst brug Valkejord eller Salt og Citronsaft paa begge Sider. Lad det tørres i Luften nogle Timer. Eller man kan indsæbe Pletten og dernæst gnide den godt med fint pulveriseret Kridt.

Chlorkalk kan borttage Meldug. Opløs en Unze i to Potter Vand. Bløb Linnedet hele Dagen i denne Opløsning.

At borttage Maling af Træ.—Indsmør det med en stærk Opløsning af Oxalsyre, ("oxalic acid"), hvorefter det vil falde af. Det kan tages af Glas og Metal paa samme Maade.

Bindingsmidler for Glas og Porcelæn.—1. Bland en Unze rent Blyhvidt i Olje med et Gram fint pulveriseret eddikesurt Blysalt ("acetate of lead"), brug det strax, og lad den itubrudne Ting staa og tørre i to Uger, førend man igjen tager den i Brug.

2. Riv lidt gammel Ost, og bland den med Vand, til den bliver lig Klister. Tilsæt en Fjerdedel pulveriseret Kalk. Dette er et af de bedste Bindingsmidler for Glas, Porcelæn, Sten og Træ.

3. Brænd Østersskaller, stød dem fint, og bland deri Hviden af et Æg, saa det bliver lig tykt Klister Klæb det strax paa Kanterne af Glasset. Hold dem tæt sammen, til de ere tørre. Friskbrændt Kalk kan ogsaa bruges; men det er ikke saa godt. Bindingsmidlet maa laves paanyt, hver Gang man bruger noget.

4. Bløb russisk Husblas ("isinglass") i Vand om Natten; herefter ophed det, indtil det er opløst.

Bindingsmidler for Jern.—1. Tag lige Dele Svovl og Blyhvidt og en Sjettedel Borax, og bland dem, saa at de danne en ligeartet Masse. Naar man ønsker at bruge det, bløder man det med lidt Svovlsyre og lægger et tyndt Lag mellem de to Stykker Jern, som derefter presses sammen. Efter en Uges Forløb vil det være aldeles fast, og man vil ikke kunne se noget Spor af Bindingsmidlet. Dette Bindingsmiddel siges at være saa stærkt, at det vil modstaa Slagene af en Forhammer.

2. Lav en klisteragtig Blanding af 5 Dele Ler, 1 Del Salt, og 15 Dele Jernfilspaaner. Det kan taale Varmen.

Bindingsmiddel for Stentøj.— Til en kold Opløsning af Alun tilsætter man Gips nok til at frembringe en temmelig tyk Klister. Brug det strax. Det klæber temmelig langsomt, men det er dog et udmærket Bindingsmiddel, da det med Tiden bliver saa haardt som Sten.

Bindingsmiddel for Træ.—Opløs et Pund Lim i to Potter Vand. Tilsæt 2 Unzer pulveriseret Kridt og ½ Unze Borax.

Hvorledes man kan tage Rust af Tøj.—Oxalsyre vil bortfjerne Rust eller hvilken som helst anden Plet fra hvide Varer. Opløs en Smule i varmt Vand, og dyp Pletterne deri. Syren kan erholdes hos enhver Apoteker eller Materialist. En anden Maade er at gjennembløde Pletterne med Citronsaft og udsprede Tøjet i Solen; hvis det ikke aldeles borttager Rusten den første Gang, kan man gjentage samme Behandling.

Spejles Rensning.—Vask dem med en i lunkent Sæbevand dyppet Svamp. Tør dem, og gnid dem med blødt Skind eller Avispapir og fint pulveriseret Kridt. Poler Vinduer paa samme Maade.

Haarrensning.— Gnid en Æggehvide godt ind i Haaret. Udvask det derefter med blødt Vand, indtil Æggehviden er aldeles borttaget. Dette gjør Haaret blødt og smidigt. Kom aldrig Alkalier eller grov Sæbe i Haaret.

Ildfast Maling for Tage.—Læsk noget Kalk i et tildækket Kar. Tag 6 Potter af den læskede Kalk, efter den er gaaet gjennem et Sold, tilsæt 1 Pot Salt og 4 Potter Vand. Kog og afskum denne Blanding. Tilsæt ½ ℔ pulveriseret Alun og ¼ ℔ pulveriseret Jernvitriol. Herefter tilsæt langsomt 6 Unzer stødt Potaske og til Slutning 2 ℔ fint Sand. Bestryg Taget med dette ved Hjælp af en Pensel. Det kan gives hvilken som helst Farve. Det er meget varigt og stopper enhver Læk paa Taget.

Vædske mod ildelugtende Sved.—Manganoversurt Kali ("permanganate of potash.") 1 Kvintin, opløst i en Pægl Vand. Vask de stærkt transpirerende Dele to Gange daglig. At vaske Delen en Gang med svag Eddike er i nogle Tilfælde nok saa godt.

At bevare Staal mod Rust.—Bedæk Staalet med fint pulverisert, ulæsket Kalk. Man kan først indgnide Jernet med smeltet Talg for derved at faa Kalken til at holde bedre ved Staalet.

At rense Læder.—Ufarvet Læder kan let renses ved at gnide det med en Svamp befugtiget i en Opløsning af Oxalsyre ("oxalic acid.")

Flydende Lim.—Fyld en Flaske to Tredjedele fuld med almindelig Lim. Fyld Resten af Flasken med Whisky. Det vil blive opløst efter nogle faa Dages Forløb og er da færdigt til at bruge. Maa holdes tæt tilproppet.

Blækpletter.—Vask Pletten godt med en Opløsning af Oxalsyre ("oxalic acid.") Hvis Pletten er rød, bruger man en Opløsning af Chlorkalk.

Frugtpletter.—Hæld kogende Vand paa Pletten, den vil derved sædvanligvis bortgaa. Dette bør gjøres, førend Pletten er bleven vaad af nogen som helst anden Vædske.

Kultjære for Gjærdestolper.—Kultjære er et udmærket Beskyttelsesmiddel for Gjærdestolper, naar den benyttes ret. Den bør ikke bruges alene, da den indeholder Syrer, som ere skadelige for Træet; men naar den blandes med ulæsket Kalk, er den et udmærket Beskyt-

telsesmiddel. Bland ½ Bushel ulæsket Kalk med nogle faa Galloner Vand, og dette blandes godt med en Tonde Tjære. Indsmør den Ende af Stolpen godt, som stikker i Jorden.

"Carron" Olje.—Sammenbland lige Dele Linolje og Kalkvand. Ryst det godt. Godt for Brandsaar.

At finde en rund Cisternes Rumindhold.—Man kvadrerer det gjennemsnitlige Tværmaal. Multiplicer tre Fjerdedele af denne Sum med Højden. Dette vil vise Kubikfod-Indholdet. Divider med fire, og man vil faa Antallet paa de Tønder, som Cisternen kan holde. Følgende Tabel vil findes at være af Nytte.:

Rumindhold af en rund Cisterne for hver Fod i Dybde:

4	Fod	i Tværmaal		93	Galloner.
6	"	"	"	212	"
8	"	"	"	375	"
10	"	"	"	588	"
12	"	"	"	848	"
16	"	"	"	1500	"

Hvorledes man kan finde Vægten paa Hø.—Det er ofte nødvendigt for Landmanden at anslaa Vægten paa en Del Hø uden at benytte en Vægt dertil. Her er en nem Maade: Find Indholdet af Stakken i Kubikfod. Divider med 27 for derved at finde, hvor mange Kubikyard den indeholder. En Kubikyard gammelt Hø i Stakken vejer omtrent 200 ℔. Nyt Hø vejer omtrent to Tredjedele saa meget. Vægten kan let findes ved at multiplicere Vægten af een Kubikyard med Antallet af "yards."

Middel mod Moskittoer.—Hæld Petroleum ned i de Pøle, Huller og Smaadamme, hvor Moskittoer komme fra. Dette vil forhindre deres Udrugning. Man vil finde dette den bedste Maade at blive af med dem paa.

Hæfteplaster.—Opløs fem Unzer Gummiarabicum i en halv Pægl varmt Vand. Tilsæt saa megen Glycerin at det bliver af samme Tykhed som Sirup. Udspænd et Stykke Musselin eller Lærred i en Ramme. Smør Lærredet ind med et Lag tyndt Gummi ("mucilage"). Naar dette næsten er tørt, smører man

saa hurtig som muligt Blandingen paa. Det er almindeligvis nødvendigt at smøre flere Lag paa.

At borttage Maling.—Læsk tre Pund god Kalk i Vand. Bland det med et Pund Perleaske, indtil det er saa tykt som Maling. Med en gammel Pensel smører man nu dette paa den Maling, som man ønsker at borttage. Lad det blive paa Malingen tolv til femten Timer, efter hvilken Tids Forløb Malingen let kan skrabes af.

Middel mod Plante-Insekter.—Et udmærket Middel mod Insekter, som ødelægge Planter, kan erholdes ved at opløse to Unzer pulveriseret Borax i en Pot varmt Vand. Smør det paa Plantens Stamme med en Pensel.

Glansstivelse.—No. 1. Smelt over en svag Ild 1 Unze hvidt Vox sammen med 2 Unzer Hvalrav ("spermaceti"). Til saa megen Stivelse, som man bruger til et Dusin Stykker Vasketøj, tilsætter man et Stykke af denne Blanding saa stort som en Ært.

No. 2. Opløs to Unzer Gummiarabicum i en halv Pot varmt Vand. Hæld det i en Flaske og prop det til. Man tilsætter to Spiseskefulde til hver Pot Stivelse.

Klister.—Bland 8 Dele Mel og 1 Del Alun med lidt Vand. Rør Klumperne ud, og hæld kogende Vand paa Blandingen, indtil den har den nødvendige Tykkelse. Rør godt om hele Tiden. Dette klæber bedre end almindeligt Klister og vil vare meget længere.

At farve sort.—Til 10 ℔. Tøj opløser man ¾ ℔. Kobbervitriol ("blue vitriol") i tilstrækkeligt Vand til at staa over Tøjet. Dyp Tøjet i tre Kvarters Tid og luft det ofte. Herefter tag det op og kom det i en anden Blanding, som er frembragt ved at koge 6 ℔. Blaatræextrakt ("logwood") en halv Time i tilstrækkeligt Vand. Dyp det tre Kvarter, herefter luft det og dyp det da tre Kvarter igjen. Dernæst vaskes Tøjet i stærkt Sæbevand.

At farve skarlagenrødt.—Til 2 ℔. Tøj blandes og opløses i tilstrækkeligt Vand 1 Unze Cremortartari (pulveriseret Vinsten),

1 Unze Kochenille godt pulveriseret, 5 Unzer saltsurt Tin ("muriate of tin"). Kog Farven, og kom Tøjet i det. Rør godt om i det, og løft Tøjet op en Gang imellem i et Kvarters Tid, hvorefter det koges halv anden Time, medens man rører sagte om i det. Herefter vask det i rent blødt Vand, og tør det i Skyggen.

At farve blaat.—Til 5 ℔. Tøj oples ¾ ℔. Alun, ½ ℔. Cremortartari. Kog Tøjet godt i Opløsningen en halv Time og kast det herefter i varmt Vand.

At farve grønt.—No. 1. Farv det først gult ved at bløde det i en Opløsning af 1 ℔. gult Brasilientræ ("fusic") og ¼ ℔. Alun for hvert Pund Tøj. Borttag dernæst Spaanerne og tilsæt Indigo, en Spiseskefuld ad Gangen, indtil man erholder den forønskede Farve.

No. 2. Tilbered en gul Farve af Kværcitronbark ("yellow bark") og amerikansk (hvid) Valnøddetræbark ("hickory") i lige Dele. Herefter tilsæt Indigo, indtil Tøjet faar den Farve, man ønsker.

Tandpulver.—Ønsker man at faa et udmærket og aldeles uskadeligt Tandpulver, blander man 8 Dele pulveriseret Kridt med 1 Del kalcineret Magnesia. Man kan gjøre det vellugtende ved at tilsætte lidt Vintergrønt eller Kanelolje. Børst Tænderne to Gange daglig med dette og rent blødt Vand eller Vand og fin Sæbe. Brug en blød Børste. Tænderne ville blive glinsende som Elfenben.

Vaskevædske.—Kog sammen 1 ℔. kulsurt Natron ("sal soda") ½ ℔. Kalksten og 5 Potter Vand. Rør godt om, medens det koger. Lad det staa lidt, saa at Bundfaldet kan synke; hæld det klare i en Stendunk, og opbevar det der.

Blød Tøjet en Times Tid eller to i varmt Sæbevand. Vrid det, og smør de mest snavsede Steder ind med Sæbe. Hæld en Kopfuld af Vædsken i en Kjedel halv fuld af kogende Vand, og dernæst kom Tøjet i. Dette vil spare det halve Arbejde ved Vaskningen, og Tøjet beskadiges ikke.

Blaaelse.—Pulveriseret Berlinerblaat ("prussian blue") 1 Unze, Oxalsyre ("oxalic acid") ½ Unze. Opløs samme i 1 Pot blødt Vand. Brug en eller to Spiseskefulde i Forhold til Karrets Størrelse. Frembringer ingen "Blaapletter."

At fordrive Rotter.—Strø en god Del Potaske i deres Huller og paa Steder, hvor de komme. Dette vil gjøre deres Mund og Fødder ømme, og de ville gaa bort i Fortvivlelse. Adskillige Slags Rottefælder ere temmelig gode. Det er ikke godt at forgifte dem, da de døde Kroppe af saadanne, som tage Giften, sædvanligvis blive liggende et eller andet ubemærket og utilgængeligt Sted, hvor de undergaa Forraadnelse.

At dræbe Myrer.—Man hælde kogende Vand, Kalkvand eller en stærk Opløsning af Alun ned i deres Huller. En Smule Terpentin rundt omkring Sukkertønden vil borttage hver eneste Myre.

Tandrensnings-Vædske.—No. 1. Opløs 1 Kvintin Karbolsyre ("carbolic acid") i 2 Unzer Alkohol. Dette blandes med en Pægl Vand. Børst Tænderne godt dermed. Det er udmærket til at rense kunstige Tænder med.

No. 2. Opløs 1 Kvintin af manganoversurt Kali ("permanganate of potash") eller Soda i 1 Pægl Vand. Kom det i en Flaske, og prop det godt til.

Sort Blæk.—2 Unzer Blaatrævædske ("extract of logwood"), 2 Kvintin dobbelt kromosurt Potaske ("bichromate of potash"), 1 Kvintin "prussiate of potash." Man kommer Blaatræet i 2 Potter Vand og lader det staa Natten over, hvorefter det koges. Dernæst tilsætter man den dobbelt kromosure Potaske og "prusiate of potash" efter at have stødt det. Naar det hele er godt opløst filtrerer man det, hvorefter det er færdigt til at bruges. Dette er et udmærket Blæk.

Rødt Blæk.—Sammenbland 1 Kvintin Ammoniakvand ("aqua ammonia") et Stykke Gummiarabicum saa stort som en Hasselnød, lige Dele af Karminrødt No. 40 og No. 6, saa meget som

vil opløses heri, og 7 Kvintin blødt Vand. Efter en Dags Tid eller to kan man tage det i Brug.

Blaat Blæk.—Opløs tilstrækkeligt Indigo i blødt Vand til at give den forønskede Kolør. Er meget godt til almindeligt Brug, men vil falme.

Udsletteligt Blæk.—Opløs ⅛ Kvintin saltpetersurt Sølvilte ("nitrate of silver") i en Teskefuld Ammoniakvand. Opløs ⅛ Kvintin Gummiarabicum i 2½ Teskefuld blødt Vand. Naar Gummien er opløst, tilsætter man lige saa meget kulsurt Natron ("carbonate of soda"). Sammenbland de to Opløsninger, og kog dem i en Flaske, som sættes i kogende Vand. Naar det bliver sort, er det færdigt til at bruges.

Insektgift.—Man sammenblande 2 Unzer Alkohol, ¼ Unze Kamfer, ½ Unze Terpentin og 1 Kvintin ædsende sublimeret Kviksølv ("corrosive sublimate"). Smør det paa de med Insekter besatte Steder ved Hjælp af en Fjæder.

Ædsende Middel til Metaller.—Bland to Dele Saltsyre ("muriatic acid") med een Del Saltpetersyre ("nitric acid"). Læg et Lag smeltet Vox paa Metallets Overflade. Naar Voxet er koldt, skriver eller tegner man det Navn eller den Figur eller lignende, som man ønsker, paa Voxet med et skarpt Instrument. Pas nøje paa, at Instrumentet skjærer helt igjennem Voxet ned til Metallet. Syren smøres paa ved Hjælp af en Fjæder. Man maa omhyggeligt fylde de ved Tegningen frembragte Ridser. Efter nogle Minuters Forløb vaskes Syren bort. Efter at Voxet er borttaget, gnider man Metallets Flade af med Olje.

Borax-Opløsning.—Opløs 1 Unze Borax i 5 Potter Vand. Dette er godt til at vaske Hænderne med og tillige udmærket til at vaske Tøj med. Mange bruge det til Haaret; det er imidlertid lidt for stærkt til dette Brug.

Plantelus.—Oversprøjt Planten med en Opløsning af Karbolsyre i Vand (1 Kvintin Karbolsyre til ½ Pot Vand); eller man kan røge Lusene ihjel med Tobaksrøg.

At reparere Bliktøj.—Enhver Husmoder kan spare mangen en Dollar ved at istandsætte sit eget Bliktøj. Hvis der er et Hul paa Bliktøjet, som bør tilstoppes, skraber man den indvendige Side rundt omkring Hullet, indtil Metallet er skinnende. Dyp Enden af et lidet Stykke Træ i Vædsken, og gnid det paa den skrabede Del af Metallet. Nu lægger man et lidet Stykke Tin-Lod over Hullet og opheder dettes nederste Side ved Hjælp af et under samme holdt Lys, indtil Tinnet smelter. Efter et Minuts Forløb vil Tinnet afkjøle, og Hullet er da tilstoppet.

Loddevædske.—Opløs i 1 Unze Saltsyre ("muriatic acid") saa meget Zink som muligt. Tilsæt ½ Kvintin Salmiak ("sal-ammoniac").

Tin-Lod.—Sammensmelt 5 Unzer Bly og 3½ Unzer Tin.

Bly-Lod.—Sammensmelt 1 Unze Tin og 2 Unzer Bly.

At tørre Støvler.—Om Aftenen, naar man har taget Støvlerne af, fylder man dem med Havre og sætter dem i et varmt Værelse. Næste Morgen ryster man Havren ud, og man vil finde Støvlerne tørre og ikke indkrympede og stive, hvilket ellers vilde have været Tilfældet.

Frysningsmidler.—Efterfølgende ere nogle faa af de bedste Maader, hvorpaa man kan frembringe kunstig Kulde:

No. 1. Sammenbland i 1 Pægl Vand, 4 Unzer Salpeter og 4 Unzer Salmiak, begge fint pulveriserede.

No. 2. Sammenbland lige Dele stødt salpetersurt Ammoniak ("nitrate of ammonium"), kulsurt Natron ("carbonate of sodium") og Vand.

No. 3. Sammenbland hurtig to Dele fint stødt Is eller Sne og een Del Salt. Denne Blanding vil frembringe en Temperatur af 15° Reaumur (4° under Nulpunktet ved Fahrenheit).

Det, som man ønsker skal fryse, bør omgives med Frysningsmidlet, lige saa snart dette er tillavet. Naar førstnævnte er fly-

dende, kan man have det i en Flaske, som hvis nødvendig kan slaaes itu, naar Frysningen er til Ende.

At borttage Fedtpletter af Tapetpapir.—Oljepletter samt Pletter, frembragte ved at Folk have støttet deres Hoved mod Væggen, kunne tages af Tapetpapiret ved at lægge en Blanding af Piber-ler og Vand (saa tyk som tyk Fløde) paa Pletterne. Lad det sidde til den følgende Dag; det kan da let borttages ved Hjælp af en Pennekniv eller en Børste.

Disinfektionsvædske.—Efterfølgende er en Anvisning for Tilberedelsen af en af de billigste og bedste Disinfektionsvædsker, man kjender:

Ophed to Pund Jernvitriol ("copperas") en Time i en gammel Kjedel og rør bestandig om. Naar det er koldt, opløses Jernvitriolen i 2 Galloner Vand. Tilsæt 2 Unzer Karbolsyre ("carbolic acid") og bland det godt. Ved at hælde et Par Pægle af denne Blanding i Kjøkkenvasken et Par Gange om Ugen kan man holde denne fri for enhver ubehagelig Lugt. Man vil ligeledes finde det af stor Nytte til at disinficere de Uddunstninger, som bestandig udsendes af Tyfuspatienter. I saadanne Tilfælde bør man bestandig holde lidt af denne Vædske i en Skaal. Selv Retirader kunne ved en rigelig Brug af denne Vædske holdes i en forholdsvis uskadelig Tilstand.

At borttage Kartoffelspirer.—Kom Kartoflerne i Tønder, omtrent en Bushel i hver Tønde. Hæld Tønden om paa Siden og rul den omkring, saa at Kartoflerne blive godt gjennemrystede; Spirerne ville derved blive brukne af. Ved at gjentage dette en Gang hver eller hver anden Uge kan man holde Kartoflerne fri for nye Spirer.

At gjøre Tøj vandtæt.—Kom ½ ℔. Blysukker ("sugar of lead") og ½ ℔. stødt Alun i en Spand blødt Vand. Rør om en Gang imellem, indtil Opløsningen bliver klar; herefter hæld den i en anden Spand, og læg Tøjet deri. Lad Tøjet ligge i Opløs-

ningen i fire og tyve Timer. Skotsk Tweed er det bedste Tøj til vandtætte Kaaber.

Der ere forskjellige andre Methoder: 1. Man befugtiger Bagsiden af Tøjet med en svag Opløsning af Husblas („isinglas"). Naar dette er tørt, anvendes paa samme Maade en Opløsning af Galdeæbler („nut-galls"); 2. Tøjet befugtiges med en stærk Opløsning af Sæbe og dernæst med en Opløsning af Alun; 3. Spred Tøjet ud paa en jevn Flade med Vrangsiden op. Gnid det med rent Bivox, indtil det bliver graat. Lad et varmt Strygejern gaa over det og børst det dernæst af, medens det endnu er varmt.

Hvorledes man laver en Filtrermaskine.—Tag en stor Blomsterpotte eller Stenkrukke eller et dybt Lerfad; gjør et Hul i Bunden af samme en halv Tomme i Diameter, og sæt en Svamp i dette. Læg en Del Stene i Bunden varierende fra Størrelsen af et Hønseæg til et Æble. Ovenpaa dette lægges et Lag meget mindre Stene og grovt Grus. Herefter fylder man Krukken eller Fadet op til to Tommer fra Randen med lige Dele af stødt Trækul og Gulvsand godt blandet. Over Toppen af Krukken binder man et Stykke hvidt Flonel, saaledes at der i Midten af samme dannes en Fordybning, i hvilken Vandet hældes. Hjørnerne kunne fastholdes ved at binde en stærk Snor stramt omkring Toppen af Krukken. Paa denne Maade kan man ved at sætte en passende Krukke under Filtrermaskinen og ved at hælde Regnvand i samme, naar man behøver det, erholde meget rent og uskadeligt Vand. Filtrermaskinen kan om Sommeren holdes paa et koldt Sted. Det er nødvendigt en Gang imellem at skifte det gamle Sand og Trækul for nyt. Flonellet og Svampen bør ofte renses.

Varig Hvittekalk.—Læsk en halv Bushel Kalk i en rigelig Mængde hedt Vand, og rør godt om i det paa samme Tid. Naar det er tilstrækkeligt læsket, blander man Vand nok i til at opløse det. Hertil sætter man to Pund Zinkvitriol („sulphate of zinc") og eet Pund almindeligt Salt. De sidstnævnte Bestanddele gjøre

Hvittelsen haard, naar den er tør, og forhindrer den fra at sprække. Hvis man ønsker en Kulør, som falder lidt i det rosenrøde, kan man tilsætte gul Okker. Ønsker man en stenagtig Kulør, tilsætter man raa Umbra og Kønrøg eller Lampesod.

At skylle Flasker.—Næsten enhver Slags Snavs kan tages ud af Flasker ved at skylle dem med Sæbe og varmt Vand samt Hagl, Smaastene eller smaa Stykker Trækul. Trækul er i Særdeleshed godt til at borttage ubehagelig Lugt fra Flasken.

At holde Vand koldt.—Is synes i Almindelighed at være uundværlig til at holde Vand koldt om Sommeren. En uforbeholden Brug af Isvand er skadelig. Ved at følge følgende Anvisning kan man holde Vandet saa koldt, som det er nødvendigt; ja man kan derved næsten bringe det ned til Frysepunktet.

Man lægger et Lag Vat en halv Tomme tyk mellem to Stykker tykt, brunt Papir og befæster Enderne af samme, saa at der derved dannes en Slags Cylinder. Man syer herefter en Bund i den og søger saa vidt muligt at gjøre den lufttæt. Fyld en Karaffe eller lignende med Vand, og tildæk med den cylinderdannede Æske, saa at Bunden kommer øverst. Hvis man bestandig holder Æsken vaad, vil Fordampningen gaa saa hurtig for sig, at Vandet derved kan holdes koldt temmelig længe.

Man kan ligeledes holde Vand koldt ved at komme det i Dunke og lægge vaade Klude omkring samme.

At opbevare Vindruer.—Brug helst de saakaldte sildige Vindruer, d. e. saadanne, som modne sent paa Aaret. Udvælg kun saadanne Drueklaser, som ere ubeskadigede, og benyt ingen, hvorpaa der befinder sig stødte Druer. Ligeledes undgaa man alle Klaser, af hvilke en Drue er falden af. Spred dem ud paa Hylder en Uges Tid eller to paa et kjøligt Sted. Herefter pak dem ned i Savspaaner, som netop ere blevne godt tørrede i en Ovn. Klid, som er bleven godt tørret, kan ogsaa bruges. Nogle bruge

tør Bomuld. Hold Druerne paa et kjøligt Sted. Man kan paa denne Maade med Lethed bevare friske Druer til længe efter Nytaar.

En anden og endnu bedre Methode er at vælge ubeskadigede Drueklaser, som allerede sagt, og dyppe Stammernes afbrukne Ender i smeltet Lak. Klaserne kunne da vikles ind i Silkepapir og lægges i Lag eller hænges op paa et kjøligt Sted, eller kunne nedpakkes i Savspaaner.

At koge Risengrød paa japanesisk Vis. — Kom Risen i en Gryde med saa meget Vand, at det vil forhindre den fra at svides. Læg et tæt passende Laag paa Gryden, og sæt den over en mellemstærk Ild; Risen bliver saaledes næsten dampkogt. Naar den er næsten kogt, tager man Laaget af og lader den tilbageblevne Damp slippe ud.

Naar Risen er kogt paa denne Maade, viser den sig som en snehvid Masse Kjærner, den ene adskilt fra den anden, og staar med Hensyn til Velsmagen lige saa højt over den Ris, man sædvanligvis faar, som en melet Kartoffel over den vandede.

Bouillon.—Skjønt Bouillon ikke kan anbefales som et diætetisk Næringsmiddel, er den dog ofte en god Føde for syge især, naar den tilberedes rigtig. Skær Kjødet itu, og bank det godt; herefter kom det i en Potte eller Gryde med Vand nok til at dække det. Kog det ved en sagte Ild to Timer, og affi derefter Bouillonen, og den er da færdig til at drikkes. Nogle Personers Smag kræver, at der tilsættes en liden Smule Salt. Man bruger et halvt Pund Kjød til en Pægl Bouillon. En udmærket Maade er at komme det bankede Kjød i en Flaske med Vandet og herefter at sætte den i en Gryde med koldt Vand, som gradevis varmes til Kogepunktet.

Brugen af Aske.—Der er neppe noget bedre Gjødningsmiddel end den almindelige Træaske; det er imidlertid nødvendigt at holde den tildækket, for at bevare de frugtbargjørende Bestanddele,

som findes i den. Den Aske, hvoraf man har lavet Lud, er af ringe Nytte.

Aske er ogsaa et godt disinficerende Middel. Den er endogsaa bedre end tør Jord til at borttage ubehagelige Dunster fra de dyriske Exkrementer. En Retirade kan holdes aldeles fri for modbydelig Lugt ved rigeligt at bruge Aske. Naar den anvendes til den Brug, drager man baade Nytte af dens disinficerende og dens frugtbargjørende Egenskaber.

En anden Brug af Aske, som Landmænd burde drage sig til Nytte—er at ødelægge forskjellige Slags Insekter dermed. Kæmperoer og Hvidkaal kunne beskyttes mod de Insekter, som leve paa dem, ved i en kort Tid daglig at strø lidt Aske paa og omkring dem. En praktisk Landmand paastaar, at man kan fuldstændig ødelægge Kartoffelinsekter ved at strø Aske (som ikke har været brugt til Lud) paa Planten, medens denne endnu er vaad af Duggen eller efter et Regnvejr.

Bushel'en.—Vægten er den eneste rette Maalestok for Bushel'en. Efterfølgende Tabel viser Vægten pr. Bushel paa de Produkter, som oftest forekomme i Handelen:

	Pund.		Pund.
Hvede	60	Æbler	57
Skallet Majs	56	Tørrede Æbler	57
Uskallet Majs (ear corn)	70	" Ferskener	28
Havre	32	Kjøkkensalt	50
Rug	56	Taffelsalt	56
Boghvede	50	Irlandske Kartofler	60
Byg	48	Søde Kartofler	55
Majsmel	48	Hvide Bønner	60
Klid	20	Rødbeder	50
Kløverfrø	60	Pastinakker	44
Timotefrø	45	Gulerødder	50
Hørfrø	56	Rødløg	50
Hampefrø	44	Kæmperoer	42

Billig Maling til Lader og Udhuse.—En meget billig Maling kan erholdes ved at sammenblande ulæsket Kalk og Mælk, til det faar den nødvendige Tykkelse. Den klæber godt ved Sten, Træ, Mursten og Kalk blandet med Grus, hvis det ikke tidligere

har været bestrøget med Olje eller Maling. Denne Maling er meget varig og saa billig, som man kunde ønske. Skummet Mælk er i dette Tilfælde bedre end ny Mælk. Mange Landmænd kunde forskjønne Udseendet af deres Lader, Skure, Hegn og Udhuse meget ved at bruge en Smule af denne Maling.

At bevare Støvler og Sko.—Udsæt ikke Fodtøjet for en meget stærk Varme ved for Exempel at sætte dem for nær ved Kakkelovnen. Lugten af Læder tilkjendegiver, at Læderet allerede er bleven beskadiget. At bruge Galoscher eller Gummisko er meget skadeligt for Læder. Galoscher bør kun bruges saa lidt som muligt og maa aftages, saa snart deres Brug ikke er absolut nødvendig. Hver anden eller tredje Uge maa man vaske Læderet med en Klud blødt i varmt Vand, og naar det næsten er tørt, smører man det ind med en varm Blanding af Talg og en Olje, som erholdes ved Kogning af Fødderne af Storkvæg. Den almindelige Blankesværte indeholder Vitriololje, og denne borttager Oljen af Læderet og foraarsager derved, at det bliver tørt og skjørt.



Register.



Sundhedsskrifter.



Sundhedsbladet

udgaar maanedlig fra Kristiania, Norge. Det omhandler Sundhedens Bevarelse og Sygdommes Behandling efter Naturens Love og de nyeste og bedste Behandlings-Methoder, som benyttes af lærde og berømte Læger. Dette Blad er en Ven af Afholdssagen. Det er otte Sider stort og koster portofrit tilsendt 40 Cents om Aaret i Amerika; i Norge og Danmark 1 Krone.

☞ Abonnentsamlere erholde hvert femte Exemplar frit.

Adressеer: Sundhedsbladet, Kristiania, Norge, eller
Review & Herald, Battle Creek, Michigan.



Drankerens Argumenter besvarede. Denne Afhandling fremsætter de almindelige Argumenter for at nyde Spiritus, besvarede af en berømt Læge fra et videnskabeligt Standpunkt. 16 Sider, 2 Cents.

Bibelens Vidnesbyrd om Vin viser klarlig de forskjellige Slags Vin, som Bibelen omtaler, og deres Brug og Misbrug. 16 Sider, 2 Cents.

Brugen af Tobak viser, hvilke Sygdomme ofte foraarsages ved Tobak, dens første Oprindelse og giftige Egenskaber. 16 Sider, 2 Cents.

Drukkenskab: dens Aarsager og Kur. Denne Traktat fremhæver klarlig de fornemste Aarsager til Drukkenskab og de bedste Midler til Frelse fra denne forfærdelige Last. 8 Sider, 1 Cent.

Svinekjöd: er Brugen deraf skadelig? 8 Sider, 1 Cent.

Virkninger af Kaffe og Te. Denne Afhandling er meget oplysende fra et videnskabeligt Standpunkt og bør læses af enhver, som ønsker at bevare sin Helbred. 8 Sider, 1 Cent.

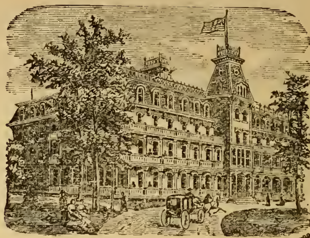
Ovenstaaende Skrifter sendes tilsammen portofrit for 10 Cents. I større Partier gives Rabat.

Hos undertegnede kunne ogsaa erholdes mange engelske Bøger og Skrifter omhandlende Sundhed og Afhold. Katolog sendes frit paa Anmodning.

Adresseer: **Review & Herald,**
Battle Creek, Mich.

BATTLE CREEK SANITARIUM.

Stiftet i 1866.



Reorganiseret i 1876.

Denne Helbredsstiftelse er den største af sit Slags i Vesten. Bygningerne ere store og rummelige, og ere godt udstyrede med de bedste Indretninger og Hjælpemidler for syges Behandling.

Den har

en sund Beliggenhed

paa et højt Sted og frembyder en behagelig Udsigt over hele Byen.

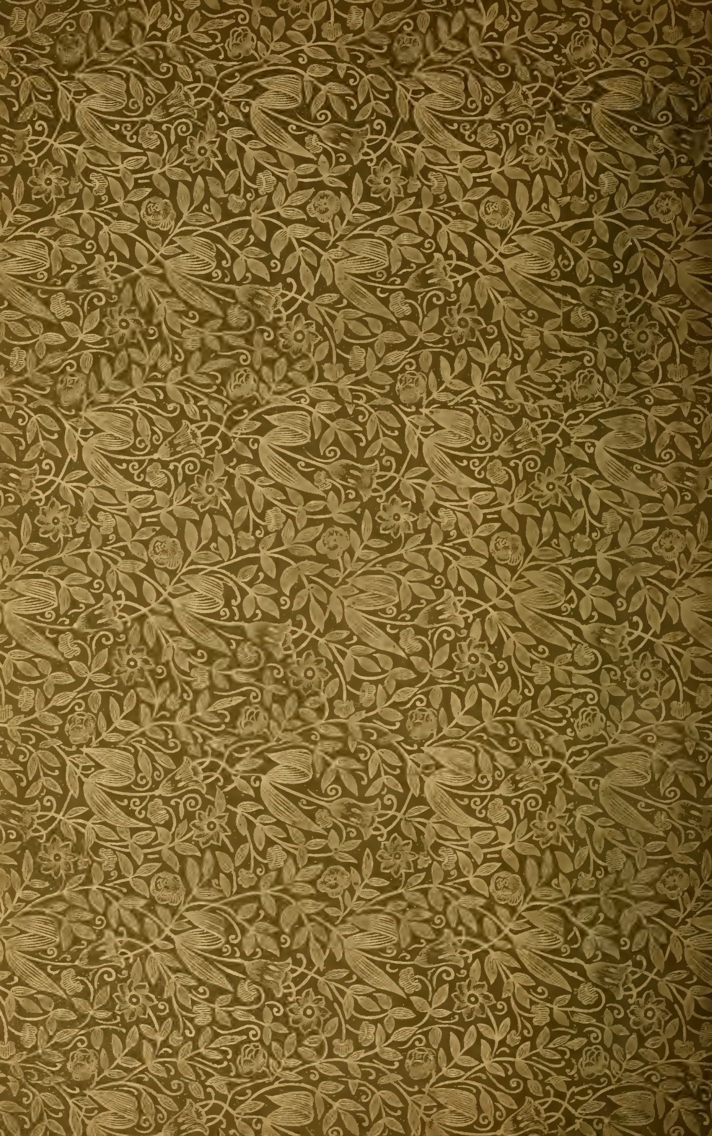
Den betjener sig af

de bedst anbefalede Lägemidler,

saasom det tyrkiske, russiske, elektriske og alle andre Slags Vand-bade, Solbade, Motion, Elektricitet o. s. v. foruden alle de almindelige Midler.

For Cirkulærer og videre Oplysninger henvende man sig til Overlægen, **Dr. J. H. Kellogg,**

Battle Creek, Michigan.






LIBRARY OF CONGRESS
0 022 218 002 8
